

ও

নমঃ সচ্চিদানন্দবিগ্রহায় ।

ইচ্ছাযোগপ্রদীপিকা।

সহজানন্দচিন্তামণিস্বতারাশ্রমযোগীন্দ্রবিরচিত

মূল, ব্রহ্মানন্দ কৃত টীকা সহিতঃ বঙ্গ-

ভাষানুবাদ সম্বলিতঞ্চ ।

নিরপেক্ষ-ধর্মসঞ্চারিণী-সভা হইতে

শ্রীলতীপূজ্যপাদ ভগবান্ সাক্ষানন্দ আচার্য্য মহাপ্রভুর প্রসাদে

চতুর্বেদান্তগত “অষ্টোত্তরশতোপনিষৎ” “বেদান্তসার”

“পঞ্চদশী” এবং ষড়্‌দর্শনাদিশাস্ত্র-প্রকাশক

শ্রীমহেশচন্দ্র পাল-কর্তৃক

সঙ্কলিত ও প্রকাশিত ।

(সভার কার্যালয় ; ১৪১ নং, বারাণসী ঘোষের ষ্ট্রীট ; কলিকাতা)

কলিকাতা ।

বাণিজ্যার, রাজা রাজবল্লভ ষ্ট্রীট ৮৪ নং, নব-সারস্বত বস্ত্রে

শ্রীনবকুমার বসু-দ্বারা মুদ্রিত ।

শকাব্দা: ১৮১০, অগ্রহায়ণ ।

(All rights reserved.)

সূচীপত্র ।

—০০—

প্রথমোপদেশঃ ।

				পৃষ্ঠা	পংক্তি ।
অথু মঙ্গলাচরণঃ	১	১
” গুরুনমস্কারঃ	৩	১
” হঠযোগাৎ রাজযোগসিদ্ধিঃ	৪	১
” হঠবিদ্যা প্রশংসা	৬	১
” মহাসিদ্ধনামানি	৮	১
” যোগিনাং আশ্রয়ঃ	১১	১
” হঠবিদ্যায়া গোপ্যত্বং	১২	১
” হঠাভ্যাসস্ত যোগ্যদেশঃ	১৩	১
” মঠলক্ষণং	১৪	১
” যোগাভ্যাসস্ত নাশকত্বং	১৮	১
” যোগাভ্যাসস্ত সিদ্ধিকথনং	১৯	১
” যমনিয়মঃ...	১৯	৪
” আসনপ্রকরণং	২০	৪
” স্বস্তিকাসনং	২১	৩
” গোসুখাসনং	২২	১
” বীরাসনং	২২	৩
” কুর্মাশনং	২১	৫
” কক্কটাসনং	২৩	২
” উত্তান কুর্মাশনং	২৩	৪
” ধনুর্শাসনং	২৪	১
” মৎশ্চক্রাসনং	২৪	৩
” তস্ত ফলং...	২৫	১
” পশ্চিমতানাসনং	২৬	১
” তস্ত ফলং	২৬	৫
” ময়ূরাসনং	২৭	২

অথ তত্ত্ব গুণাঃ	পৃষ্ঠা	পংক্তি ।
..	২৭	৫
„ শবাসনং	২৮	৪
„ বিশেষাসনানি	২৮	৬
„ সিদ্ধাসনং	৩০	১
„ মতাস্তরে সিদ্ধাসনং	৩১	১
„ সিদ্ধাসনপ্রশংসা	৩২	১
„ পদ্মাসনং	৩৪	৭
„ মতাস্তরে পদ্মাসনং	৩৫	৪
„ সিংহাসনং	৩৯	১
„ ভদ্রাসনং	৪০	৪
„ হঠাভ্যাসক্রমঃ	৪১	৪
„ যোগিনাং মিতাহারঃ	৪২	৪
„ যোগিনামপথ্যং	৪৩	১
„ যোগিনাং পথ্যং	৪৪	১
„ যোগিনাং ভোজননিয়মঃ	৪৬	১
„ অভ্যাসাং সিদ্ধিলাভঃ	৪৭	৩
„ যোগাঙ্গানুষ্ঠানশ্রবধিঃ	৪৯	৩

ইতি প্রথমোপদেশঃ ।

দ্বিতীয়োপদেশঃ ।

অথ প্রাণায়ামপ্রকরণং	৫০	১
„ প্রাণায়াম-প্রয়োজনং	৫০	২
„ মলশুদ্ধিতো হঠসিদ্ধিঃ	৫২	১
„ প্রাণায়ামশ্র মলশুদ্ধিকর্তৃত্বং	৫২	৩
„ প্রাণায়ামশ্র বিশেষঃ	৫৩	১
„ প্রাণায়ামশ্র অবাস্তরফলং	৫৫	১
„ প্রাণায়ামাভ্যাসে কালনিয়মঃ অবধিষ্ট	৫৫	৫
উক্তমধ্যম-কনিষ্ঠ-প্রাণায়ামঃ	৫৬	২

অথ প্রাণায়ামে ষষ্ঠোদ্যমে বিশেষঃ	৬১	১
,, প্রাণায়ামাভ্যাসকালে হৃদ্ধাদি নিয়মঃ	৬১	৩
,, যোগাযোগ্য প্রাণায়ামফলং	৬১	৫
,, মেদোবৃদ্ধেরূপায়ঃ	৬৪	৩
,, ষট্‌কর্্ম-নিরূপণং	৬৫	১
,, ধৌতিকর্্ম...	৬৬	১
,, তন্ত্র ফলং	৬৬	৪
,, বস্তিকর্্ম	৬৭	১
,, তন্ত্রগুণাঃ	৬৮	১
,, নেতিকর্্ম...	৬৯	৪
,, তন্ত্রগুণাঃ	৭১	১
,, ত্রাটক কর্্ম	৭১	৩
,, তন্ত্রগুণাঃ	৭২	১
,, নৌলীকর্্ম	৭২	৪
,, তন্ত্র গুণাঃ	৭৩	১
,, কপালভাতী কর্্ম	৭৩	৩
,, প্রাণায়ামে ষট্‌কর্্মগামুপকারিত্বং	৭৪	১
,, মতান্তরে ষট্‌কর্্মগামনাবশ্যকত্বং	৭৪	৩
,, গজকরণী	৭৫	১
,, প্রাণায়ামাভ্যাসস্তাবশ্যকত্বং	৭৬	১
,, বিচিত্র কুস্তকস্ত মুখ্যফলং	৭৭	১
,, কুস্তকভেদাঃ	৭৮	৪
,, সর্ষকুস্তকে সাধারণযুক্তিঃ	৭৯	১
,, সূর্য্যভেদনকুস্তকং	৮২	১
,, তন্ত্র গুণাঃ	৮৭	১
,, উজ্জায়ী কুস্তকং	৮৮	১
,, সীংকারী কুস্তকং	৮৯	৪
,, তন্ত্র ফলং	৯১	১

			পৃষ্ঠা	পংক্তি ।
অথ শীতলী কুস্তকং	৯১	১
„ তন্তুগুণাঃ	৯১	৩
„ ভদ্রিকা কুস্তকং তত্র পদ্মাসনং	৯২	১
„ তন্তু ফলং	৯৬	১
„ ভ্রামরী কুস্তকং	৯৭	৪
„ মূর্ছাকুস্তকং	৯৮	৪
„ প্লাবিনী কুস্তকং	৯৮	৭
„ প্রাণায়ামভেদাঃ	৯৯	১
„ হঠাভ্যাসাস্ত্রে রাজযোগপ্রাপ্তিপ্রকারঃ	১০০	১
„ হঠসিদ্ধের্লক্ষণং	১০০	৫

ইতি দ্বিতীয়োপদেশঃ ।

তৃতীয়োপদেশঃ ।

অথ কুণ্ডল্যাঃ সর্কযোগাশ্রয়ত্বং	১০৫	১
„ কুণ্ডলীপ্রবোধকালঃ	১০৫	৩
„ অম্বুজাবাচকশব্দাঃ	১০৬	৩
„ দশ মহামুদ্রা	১০৭	১
„ মহামুদ্রাণাং ফলং	১০৭	৫
„ মহামুদ্রাকথনং	১০৯	১
„ মহামুদ্রায়া গুণাঃ	১১১	১
„ মহাবন্ধঃ	১১৪	১
„ মহাবেধঃ	১১৭	১
„ মহামুদ্রা-মহাবন্ধ-মহাবেধানামেতেষাং ত্রয়ানাং পৃথক্সাধনং	১১৯	১
„ স্বরূপলক্ষণসহিতা খেচরী মুদ্রা	১২০	১
„ খেচরীমুদ্রাসাধনং	১২১	১
„ খেচরী মুদ্রায়া গুণাঃ	১২২	১
„ গোমাংসস্তামরবারুণ্যা অর্থঃ	১২৬	৫

অথ অর্থসহিত উড্ডীয়ানবন্ধঃ	১৩৩	১
„ মূলবন্ধকথনং	১৩৬	১
„ তত্ত্ব গুণাঃ	১৩৮	১
„ জালকরবন্ধ-সাধনং	১৪০	৪
„ জালকর-শব্দার্থ-কথনং	১৪১	১
„ জালকরস্ত গুণাঃ	১৪১	৩
„ বন্ধত্রয়স্ত উপযোগঃ	১৪৩	৩
„ দেহস্ত জরাকরণং	১৪৪	১
„ বিপরীতকরণী	১৪৫	১
„ তত্ত্ব গুণাঃ	১৪৫	৩
„ বজ্রোলী-সাধনং	১৪৮	১
„ তত্ত্বাঃ ফলং	১৫১	৩
„ বজ্রোল্যাঃ অভ্যাসে উত্তরসাধনং	১৫২	৪
„ সহজোলীমুদ্রা-সাধনং	১৫৩	৩
„ অমরোলীমুদ্রা-সাধনং	১৫৫	৪
„ উক্ত-মুদ্রাত্রয়স্ত বজ্রোলী-সাধনতা	১৫৭	১
„ উক্ত-মুদ্রাত্রয়স্ত বজ্রোলী ফলং	১৫৮	১
„ শক্তিচালনং কুণ্ডলি নামানীচ	১৬০	১
„ কুণ্ডলীদ্বারা মোক্ষদ্বার-ভেদনং	১৬১	১
„ মূলধারস্ত স্থানস্বরূপং	১৬১	৩
„ মজ্রোপদেশক-কুণ্ডলী-প্রশংসা	১৬২	১
„ রাজযোগং বিনা আসনাদিকং ব্যর্থং	১৭০	৪

ইতি তৃতীয়োপদেশঃ ।

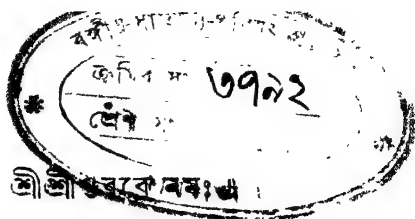
চতুর্থোপদেশঃ ।

অথ মঙ্গলাচরণং	১৭৪	১
„ সমাধিক্রম কথনং	১৭৫	১
„ সমাধিবাচক-শব্দাঃ	১৭৭	১

			পৃষ্ঠা	পংক্তি ।
অথ রাজযোগ-প্রশংসা	১৭৮	৪
„ সমাধিসিদ্ধার্থং অমরোল্যাদিকসিদ্ধিঃ	১৮১	৩
„ হঠাভ্যাসং বিনা জ্ঞানমোক্ষয়োরসিদ্ধিঃ	১৮২	১
„ প্রাণমনসোল্লয়ক্রমঃ	১৮২	২
„ প্রাণলয়ে কালজয়ঃ	১৯৯	১
„ লয়স্বরূপকথনং	২০০	২
„ শাস্ত্রবীমূদ্রা-সাধনং	২০১	২
„ উন্ননীমূদ্রা-সাধনং	২০২	৩
„ উন্ননীং বিনা পরিগ্রাহ্যোপায়ো নাস্তি	২০৩	১
„ উন্ননী ভাবনায়াং কালনিয়মোনাস্তি	২০৪	২
„ খেচরীমূদ্রা-সাধনং	২১৭	৬
„ মনসোলয়ে দ্বৈতনিবৃত্তিঃ	২২৮	৪
„ নাদানুসন্ধানরূপ মুক্ত্যোপায় কথনং...	২২৮	৪
„ শাস্ত্রবী মূদ্রায়ানাদানুসন্ধানং	২২৯	২
„ পরাশ্রুতীমূদ্রয়া নাদানুসন্ধানং	২৩০	২
„ নাদস্ত অবস্থা চতুষ্টিয়কথনং	২৩১	১
„ আরম্ভাবস্থা কথনং	২৩১	৩
„ ঘটাবস্থা	২৩২	৪
„ পরিচল্লাবস্থা	২৩৩	৪
„ নিষ্পত্ত্যবস্থা	২৩৪	৪
„ প্রত্যাহারাদিক্রমেণ সমাধিকথনং	২৩৭	৩
„ নানাপ্রকারেণ নাদানুসন্ধানং	২৩৮	২
„ উন্নতাবস্থায়্যাং যোগিভ্রামবস্থিতিঃ	১৫০	১
„ জ্ঞানেন যোগিনাং মুক্তি কথনং	১৫১	১

ইতি চতুর্থোপদেশঃ ।

সমাপ্তঃ সূচীপত্রঃ ।



হঠযোগপ্রদীপিকা ।

প্রথমোদেশঃ ।

শ্রীআদিনাথায় নমোহস্ত তস্মৈ যেনোপদিষ্টা হঠযোগ-
বিদ্যা । বিভ্রাজতে প্রোক্ষিতরাজযোগমারোঢ়ুমিচ্ছোরধি-
রোহিণীব ॥ ১ ॥

গুরুং নম্রা শিবং সাক্ষাদ্ভূক্ষানন্ডেন তত্ত্বতে ।

হঠপ্রদীপিকা জ্যোৎস্না যোগমার্গপ্রকাশিকা ॥ ১ ॥

ইদানীন্তনানাং সুবোধাথমস্তাঃ সুবিজ্ঞায় গোরক্ষসিদ্ধাস্তহাদ্দম্ ।

যথা মেরুশাস্ত্রিপ্রমুখ্যভিযোগাং ক্ষুটং কথ্যতেহত্যন্তগুঢ়োপি ভাবঃ ॥ ২ ॥

মুমুকুজনহিতার্থং রাজযোগদ্বারা কৈবল্যফলাং হঠপ্রদীপিকাং
বিধিঃসুঃ পরমকারুণিকঃ স্বাশ্রয়যোগীজ্ঞস্তৎপ্রত্যাহনিবৃত্তয়ে হঠযোগ-
প্রবর্তকশ্রীমদাদিনাথনমস্কারলক্ষণং মঙ্গলং তাবদাচরতি । শ্রীআদিনাথাস্মৈ
ত্যাদিনা । তস্মৈ শ্রীআদিনাথায় নমোহস্তিত্যম্বয়ঃ । আদিশাস্ত্রো নাতশ্চ
আদিনাথঃ সর্বেশ্বরঃ শিব ইত্যর্থঃ । শ্রীমান্ আদিনাথঃ তস্মৈ শ্রীআদি-
নাথায় । শ্রীশব্দ আদির্যন্ত সঃ শ্রীআদিঃ শ্রীআদিশাস্ত্রো নাতশ্চ শ্রীআদি-
নাথঃ তস্মৈ শ্রীআদিনাথায় । শ্রীনাথায় বিষ্ণব ইতি বার্থঃ । শ্রীআদি-

মুমুকুব্যক্তিদিগের হিতসাধনার্থ কৈবল্যফলপ্রদায়িনী হঠযোগপ্রদী-
পিকা প্রণয়নেচ্ছু আশ্রয়যোগীজ্ঞ বিষ্ণুরাশি নিবারণার্থ হঠযোগ প্রব-
র্তক শ্রীমদাদিনাথের নমস্কার রূপ মঙ্গলাচরণ করিতেছেন।—যিনি পার্শ্ব-
তীকে হঠযোগ উপদেশ করিয়াছেন, সেই শ্রীআদিনাথ শঙ্করকে প্রণাম

নাথ্যেত্যত্র । ষণাভাবস্ত অপি মাসমবং কুর্য্যচ্ছন্দোঃ ত্যজেনিগরামিতি
 ছন্দোবিদাং সম্প্রদায়াদুচ্চারণসৌষ্ঠবাচ্ছেতি বোধ্যং । বস্তুতস্ত অসংহিত-
 পাঠস্বীকারোপক্ষয়া শ্রীআদিনাথ্যেতি পাঠস্বীকারেৎপ্রবৃত্তনিত্যবিদ্যুদ্দেশ-
 তাবচ্ছেদকানাক্রান্তত্বেনপরিণিষ্ঠিতত্বসত্ত্ববাৎ সম্প্রত্যুদাহৃতদৃষ্টান্তদ্বয়ত্যা-
 পীদৃগ্ধিষয়বৈষম্যান্নিত্যসাহিত্যভঙ্গজনিতদোষস্ত শাস্তিকানুসৃতত্বাচ্চাসংমুখ-
 বিধেয়াংশতরুপদোষস্তসাহিত্যকায়ৈরকৃতত্বেইপি কচিৎতৈরপি স্বীকৃতত্বেন
 শাস্তিকাচার্যৈরেকাজিত্যাদৌ কল্পধারয়স্বীকারেণ সর্বথানাদৃতত্বাচ্চ লাব-
 বাতিশয় ইতি সুধিয়ো বিভাবয়ন্ত । নমঃপ্রস্বীভাবোহস্ত । প্রার্থনায়াং
 লোট্ । তন্মৈ কন্মৈ ইত্যপেক্ষায়ামাহ যেনেতি । যেন আদিনাথেন
 উপদিষ্টো গিরিজায়ৈ হঠযোগবিদ্যা হৃৎ চৈৎ হঠৌ সূর্য্যচন্দ্রৌ তয়ো যোগো
 হঠযোগঃ এতেন হঠশব্দবাচ্যয়োঃ সূর্য্যচন্দ্রাখ্যয়োঃ প্রাণাপানযোবৈরকা-
 লক্ষণঃ প্রাণায়ামো হঠযোগ ইতি হঠযোগ লক্ষণং সিদ্ধং । তথাচোক্তং
 গোরক্ষনাথেন সিদ্ধসিদ্ধান্তপদ্ধতৌ । হকাবঃ কীর্জিতঃ সূর্য্যঠকারঃ চন্দ্র
 উচ্যতে । সূর্য্যচন্দ্রমসৌর্যোগাঙ্কঠযোগো নিগদ্যত ইতি । তৎপ্রতি
 পাদিকা বিদ্যা হঠযোগবিদ্যা হঠযোগশাস্ত্রমিতি যাবৎ । গিরিজায়ৈ আদি-
 নাথকৃতো হঠবিদ্যোপদেশো মহাকালযোগশাস্ত্রাদৌ প্রসিদ্ধঃ । প্রকর্ষণ
 উন্নতঃ প্রোন্নতঃ মন্ত্রযোগহঠযোগাদীনামধরভূমিনামুত্তরভূমিত্তাদ্রাজযোগস্ত
 প্রোন্নতত্বং । রাজযোগঃ সর্ববৃত্তিনিরোধলক্ষণোহসম্প্রজ্ঞাতযোগঃ ।
 তমিচ্ছোশ্মু মুক্কোরধিরোহিণীব অধিকহুতেহনন্মত্যাধিরোহিণী নিঃশ্রেণীব

করি । হঠযোগ এই শব্দে প্রণায়াম প্রতীয়মান হয়, যেহেতু হঠশব্দে সূর্য্য
 এবং ঠশব্দে চন্দ্র প্রসিদ্ধ আছে ; সুতরাং হঠযোগ, অর্থাৎ প্রাণ ও অপা-
 নের যোগরূপ প্রাণায়াম বৃত্তিতে হইবে । এই নিমিত্ত হঠযোগকে রাজ-
 যোগ বলা যায় । শঙ্কর পার্শ্বতীর নিকট হঠযোগ উপদেশ করিয়াছিলেন এবং
 ভগবান শঙ্করই এই হঠযোগের গুরু ; সুতরাং যোগশাস্ত্রের আরম্ভে মহা-
 দেবের প্রণামই যুক্তিবৃত্ত । প্রোন্নত সৌধশিখরে আরোহণেচ্ছা ব্যক্তির
 পক্ষে সোপানের জায় এই হঠযোগপ্রদীপিকা যোগশিক্ষার্থী ব্যক্তিদিগের
 অধিরোহিনীস্বরূপ, অর্থাৎ যেমন কোন উন্নত প্রাসাদ আরোহণ করিতে

প্রণম্য শ্রীগুরুং নাথং স্বাত্মারামেণ যোগিনা ।

কেবলং রাজযোগায় হঠবিদ্যোপদিশ্যতে ॥ ২ ॥

বিভাজতে বিশেষেণ ভ্রাজতে । শোভতে যথা প্রোন্নতসৌধমারোচুমিচ্ছো
রধিরোহিণ্যনায়াসেন সৌধপ্রাপিকা ভবতি এবং হঠদীপিকাপি প্রোন্নত
রাজযোগমারোচুমিচ্ছোরনায়াসেন রাজযোগপ্রাপিকা ভবতীতি । উপমা
লঙ্কারঃ । ইন্দ্রবজ্রাখ্যং বৃত্তং ॥ ১ ॥

এবং পরমগুরুনমস্কারলক্ষণং মঙ্গলং কৃৎস্না বিয়বাহুল্যে মঙ্গলবাহুল্য-
স্তাপ্যপেক্ষিতত্বাৎ স্বগুরুনমস্কারাত্মকং মঙ্গলমাচরণস্ত গ্রন্থস্ত বিষয়প্রয়ো-
জনাদীন্ প্রদর্শয়তি । শ্রীমন্তং গুরুং শ্রীগুরুং নাথং শ্রীগুরুনাথং স্বগুরুমিতি
যাবৎ । প্রণম্য প্রকর্ষণে ভক্তিপূর্বকং নম্রা স্বাত্মারামেণ যোগিনা যোগো-
হস্তস্তীতি তেন । কেবলং রাজযোগায় কেবলং রাজযোগার্থং হঠবিদ্যো-
পদিশ্যত ইত্যম্বয়ঃ । হঠবিদ্যা রাজযোগ এব মুখ্যং ফলং ন সিদ্ধয় ইতি
কেবলপদস্তাভিপ্রায়ঃ । সিদ্ধয়স্বাত্মবুদ্ধিক্যঃ । এতেন রাজযোগফলসহিতো
হঠযোগঃ গ্রন্থঃ বিষয়ঃ । রাজযোগদ্বারা কৈবল্যং চান্ত ফলং । তংকা-
মশ্চাধিকারী । গ্রন্থবিষয়য়োঃ প্রতিপাদ্যপ্রতিপাদকভাবঃ সম্বন্ধঃ গ্রন্থস্ত
কৈবল্যস্ত চ প্রয়োজ্যপ্রয়োজকভাবঃ সম্বন্ধঃ । গ্রন্থাভিধেয়স্ত সফলযোগস্ত
কৈবল্যস্ত চ সাধ্যসাধনভাবঃ সম্বন্ধ ইত্যুক্তম্ ॥ ২ ॥

হইলে সোপানদ্বারা অনায়াসে আরোহণ করা যায়, সেইরূপ এই হঠযোগ
প্রদীপিকা রূপ অধিরোহিণী আশ্রয় করিলে অনায়াসে যোগ শৈলের
শিখরে আরোহণ করিতে পারে ॥ ১ ॥

বিয়বাহুল্যপ্রযুক্ত মঙ্গলাচরণেরও আতিশয্য আবশ্যক, এই নিমিত্ত
পরমগুরুর নমস্কার লক্ষণ মঙ্গলাচরণ করিয়া স্বগুরুর নমস্কার রূপ মঙ্গলাচরণ
পূর্বক গ্রন্থের বিষয় ও প্রয়োজন প্রদর্শন করিতেছেন ।—আত্মারাম যোগী
স্বীয়গুরুকে ভক্তিপূর্বক নমস্কার করিয়া রাজযোগার্থ হঠ বিদ্যার উপদেশ
করিতেছেন । যাহারা রাজযোগ দ্বারা কৈবল্যরূপ ফলাকাজী, তাহারা ই
এই গ্রন্থের অধিকারী এবং এই গ্রন্থদ্বারা কৈবল্য সাধিত হয় ॥ ২ ॥.

ব্রাহ্ম্য। বহুমতধ্বাস্তে রাজযোগমজানতাম্ ।

হঠপ্রদীপিকাং ধতে স্বাস্থ্যারামঃ কৃপাকরঃ ॥ ৩ ॥

নমু মন্ত্রযোগসংগুণধ্যাননিগুণধ্যানমুদ্রাদিতির্যেব রাজযোগসিদ্ধৌ কিং হঠবিদ্যোপদেশেনেত্যশংক্য ব্যাখ্যিতচিন্তানাং মন্ত্রযোগাদিভী রাজযোগা-
সিদ্ধেহঠযোগাদেব রাজযোগসিদ্ধিং বদন্ গ্রন্থং প্রতিজানীতে ।
ব্রাস্ত্যেতি । মন্ত্রযোগাদিবহুমতরূপে ধ্বাস্তে গাঢ়াক্ষকারে যা ব্রাস্তি-
ব্রমন্তথা । তৈস্তৈরূপায়ৈ রাজযোগার্থং প্রবৃত্তস্ত তত্র তত্র তদলাভাং ।
বক্ষ্যতি চ । বিনা রাজযোগ ইত্যাদিনা । তথা রাজযোগং অজানতাং ন
জানতীত্যজানন্তঃ তেষাং অজানতাং পুংসাং রাজযোগজ্ঞানমিতি শেষঃ ।
করোতীতি করঃ কৃপায়াঃ করঃ কৃপাকরঃ কৃপায়া আকর ইতি বা তাদৃশঃ ।
অনেন হঠপ্রদীপিকাকরণে অজ্ঞানকটম্পেব হেতুরিত্যুক্তং । স্বাস্থ্যারাম-
মতে ইতি স্বাস্থ্যারামঃ হঠস্ত হঠযোগস্ত প্রদীপিকেব প্রকাশকত্বাং হঠ-
প্রদীপিকা তাং । অথবা হঠ এব প্রদীপিকা রাজযোগপ্রকাশকত্বাং
তাং ধতে বিধতে করোতীতি যাবৎ । স্বাস্থ্যারাম ইত্যনেন জ্ঞানস্ত সপ্তম-
ভূমিকাং প্রাপ্তোব্রহ্মবিদ্বরিষ্ঠ ইত্যুক্তং । তথা চ শ্রুতিঃ । আয়ুক্রীড়

মন্ত্রযোগ, সংগুণনিগুণধ্যান এবং মুদ্রাদিদ্ধারা রাজযোগের সিদ্ধি
আছে, হঠযোগের উপদেশে প্রয়োজন কি ? এই আশঙ্কা করিয়া অশান্ত
চিত্ত ব্যক্তিদিগের মন্ত্রযোগাদিদ্ধারা রাজযোগের সিদ্ধি নাই, কেবল হঠ-
যোগ দ্বারা তাহাদিগের রাজযোগসিদ্ধি হয়, এই নিমিত্ত হঠযোগ প্রদী-
পিকা গ্রন্থ বলিতে প্রতিজ্ঞা করিতেছেন ।—মুক্তিসাধনবিষয়ে মন্ত্রযোগাদি
বহুবিধ মত প্রসিদ্ধ আছে, তাহা গাঢ় অক্ষকার স্বরূপ । ব্রাস্তিবশতঃ রাজ-
যোগপ্রবৃত্তির নিমিত্ত সেই সেই উপায় অবলম্বন করিলে প্রকৃত ফললাভ
হয় না, অতএব রাজযোগানভিজ্ঞ সাধকদিগের হিতসাধনার্থ কৃপাকর
স্বাস্থ্যারাম যোগী এই হঠপ্রদীপিকা প্রণয়ন করিতেছেন । এই গ্রন্থ রাজ-
যোগ প্রকাশের প্রদীপস্বরূপ এই নিমিত্তই ইহার “হঠযোগ প্রদীপিকা” নাম
হইল । যোগবাশিষ্ঠে সপ্তবিধ জ্ঞানভূমি উক্ত আছে ।—যথা প্রথমা,

আত্মরতিঃ ক্রিয়াবানেষ ব্রহ্মবিদাং বরিষ্ঠ ইতি । সপ্তভূময়শ্চাক্তা যোগ-
বাশিষ্ঠে । জ্ঞানভূমিঃ শুভেচ্ছাখ্যা প্রথম সমুদাহৃত্য । বিচারণা দ্বিতীয়া
শ্রুততৃতীয়া তনুমানসা । সত্বাপত্তিঃ চতুর্থ শ্রুততোহসংসক্তি নামিকা ।
পরার্থাভাবিনী বষ্ঠী সপ্তমী তূর্য্যাগা ন্বতা । অত্মার্থঃ । শুভেচ্ছা ইত্যখ্যা
যন্তাঃ সা শুভেচ্ছাখ্যা । বিবেকবৈরাগ্যযুতা শমাদিপূর্ব্বিকা তীত্রমুমুক্ষা
প্রথমা জ্ঞানশ্রু ভূমিঃ ভূমিকা যোগিভিরিতি শেষঃ । ১ । বিচারণা শ্রবণমন-
নামিকা দ্বিতীয়া জ্ঞানভূমিঃ শ্রুতঃ । ২ । অনেকার্থগ্রাহকং মনো যদাহনে
কার্থান্ পরিত্যজ্য সদেকার্থবৃত্তিপ্ৰবাহবদ্ধবতি তদা তনুমানসে যন্তাঃ সা
তনুমানসা নিদিধ্যাসনরূপা তৃতীয়া জ্ঞানভূমিঃ শ্রুতিতি শেষঃ । ৩ । ইমা-
স্তিস্রঃ সাধনভূমিকাঃ । আত্ম ভূমিষু সাধক ইত্যুচ্যতে । তিস্রঃ ভূমিকাভিঃ
শুদ্ধসঙ্কেপ্তঃ করণেহহং ব্রহ্মাহমীত্যাকারিকাঃ পরোক্ষবৃত্তিরূপা সত্বাপত্তি-
নামিকা চতুর্থী জ্ঞানভূমিঃ শ্রুতঃ । চতুর্থীয়াং ফলভূমিঃ অত্মাং যোগী ব্রহ্ম
বিদিত্যুচ্যতে । ইয়ং সম্প্রজ্ঞাতযোগভূমিকা । ৪ । বক্ষ্যমাণাস্তিস্রোহসম্প্রজ্ঞাত
যোগভূময়ঃ । সত্বাপত্তিসংজ্ঞিকায়ং ভূমাবুপস্থিতাহ সিদ্ধিষু অসংগতন্তা-
সংসক্তি নামিকা পঞ্চমী জ্ঞানভূমিঃ শ্রুতঃ । অত্মাং যোগী স্বয়মেব ব্যুত্তিষ্ঠতে ।

শুভেচ্ছা, দ্বিতীয়া বিচারণা, তৃতীয়া তনুমানসা, চতুর্থী সত্বাপত্তি, পঞ্চমী
অসংসক্তিকা, বষ্ঠী পরার্থাভাবিনী এবং সপ্তমী তূর্য্যাগা । প্রথমতঃ সর্ব্ব
প্রকার শুভেচ্ছা, অর্থাৎ শমদমাদিপূর্ব্বক বিবেক ও বৈরাগ্য উপস্থিত
হইয়া মুক্তিলাভের কামনা জন্মে, এই নিমিত্ত প্রথমজ্ঞান ভূমিকে শুভেচ্ছা
বলে । পরে শ্রবণমননাদি দ্বারা বিচারশক্তি উপস্থিত হয় ; স্মরণাং দ্বিতীয়া
জ্ঞানভূমির নাম বিচারণা হইয়াছে । মন সর্ব্বদা নানাবিষয়ে আশক্ত
 থাকে, যখন সেই সকল বিষয় পরিত্যাগ করিয়া একমাত্র সংস্বরূপে অনু-
রক্ত হয়, তখনই নিদিধ্যাসনাদি হইয়া থাকে, ইহাকে তনুমানসানামী
তৃতীয়া জ্ঞান ভূমি বলা যায় । উক্ত ত্রিবিধ অবস্থা সাধনভূমি স্বরূপ,
যাঁহারা উক্তরূপ সাধনে বর্ত্তমান থাকেন, তাঁহাদিগকেই সাধক বলা যায় ।
উক্ত ত্রিবিধ অবস্থাদ্বারা অন্তঃকরণ পরিচ্ছন্ন হইলে “আমিই ব্রহ্ম” ইত্য-
কার অপরোক্ষ বৃত্তিরূপ জ্ঞান উপস্থিত হয়, তাহাই সত্বাপত্তিনামী চতুর্থী
জ্ঞান ভূমি । এই অবস্থাতে বর্ত্তমান যোগীকে ব্রহ্মবিদ বলা যায় । বক্ষ্য-

হঠবিদ্যাং হি মংশ্বেন্দ্রগোরক্ষাদ্যা বিজানতে ।

স্বাস্থ্যারামোহথবা যোগী জানীতে তৎপ্রসাদতঃ ॥ ৪ ॥

এতাং ভূমিঃ প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বর ইত্যুচ্যতে ।৫। পরব্রহ্মাতিরিক্তমর্থং ন ভাব-
য়তি যস্তাং সা পরার্থাভাবিনী বগ্ধী জ্ঞানভূমিঃ স্তাৎ । অস্তাং যোগী পর-
প্রবোধিত এব ব্যুখিতো ভবতি । এতাং প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বরীমানিত্যুচ্যতে ।৬।
তুর্য্যগা নাম সপ্তমী ভূমিঃ স্মৃতা । অস্তাং যোগী স্বতঃ পরতো বা ন
ব্যুখানং প্রাপ্নোতি । এতাং প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বরিষ্ঠ ইত্যুচ্যতে । তত্র প্রমাণ-
ভূতা শ্রুতিরষ্টবোক্তা । পূৰ্ব্বময়মেব জীবন্তু ইত্যুচ্যতে স এবাহত্র
স্বাস্থ্যারামপদেনোক্ত ইত্যলং বহুজ্ঞেন । ৩ ॥

মহৎসেবিতত্বাক্ষৰবিদ্যাং প্রশংসন্ স্বস্ত্যাপি মহৎসকাশাক্ষৰবিদ্যালাভাদ্যো
রবং দ্যোতয়তি । হঠবিদ্যাং হীতি । হীতি প্রসিদ্ধং মংশ্বেন্দ্রগোরক্ষ-
আদ্যো যেবাং তে মংশ্বেন্দ্রগোরক্ষাদ্যাঃ আদ্যশব্দেন জালঙ্করনাথ ভৰ্ভুহরি-
গোপীচন্দ্রপ্রভৃতয়ো গ্রাহাঃ । তে হঠবিদ্যাং হঠযোগবিদ্যাং বিজানতে

মাণ ত্রিবিধ জ্ঞানভূমিতে অসংপ্রজ্ঞাত যোগ হয়, পরে সম্বাপত্তি নাম্নী
চতুর্থী জ্ঞান ভূমিতে সিদ্ধি হইলে সাধক সৰ্ব্ববিষয়ে অসংশক্ত হয় । ইহা-
রই নাম অসংশক্তিকা নাম্নী পঞ্চমী জ্ঞানভূমি । এই অবস্থাতে যোগী
স্বরংই উখিত হয় । যাচার। এই জ্ঞানভূমি প্রাপ্ত হয়, তাহাদিগকে ব্রহ্ম-
বিদ্ব বলা যায় । যে অবস্থাতে পরব্রহ্মাতিরিক্ত অর্থে ভাবনা হয় না, তাহাই
পরার্থাভাবিনী বগ্ধী জ্ঞানভূমি । এই অবস্থাতে যোগীর পরব্রহ্মের বোধ হয় ।
এইরূপ জ্ঞান উপস্থিত হইলে তাহাকে ব্রহ্মজ্ঞানীর শ্রেষ্ঠ বলা যায় । তুর্য্যগা
নাম্নী সপ্তমী জ্ঞানভূমিতে উপস্থিত যোগীর স্বতঃ কিম্বা পরতঃ কোনরূপে ও
চিন্তের চাক্ষল্য হয় না । যিনি এইরূপ অবস্থাপন্ন, তিনিই স্বাস্থ্যারাম শব্দে
অভিহিত হয়েন । ৩ ।

প্রাচীন যোগিগণ এই হঠ বিদ্যার সেবা করিয়াছেন ; সুতরাং এই
বিদ্যা সৰ্ব্বশ্রেষ্ঠ । মংশ্বেন্দ্র, গোরক্ষ, জালঙ্করনাথ, ভৰ্ভুহরি, গোপীচন্দ্র
প্রভৃতি মহাযোগীরা এই হঠযোগ বিদ্যার সাধন, লক্ষণ ও ফলাদি জানেন ।
স্বাস্থ্যারাম নাম যোগী গোরক্ষের প্রসাদই এই হঠযোগ অবগত আছেন,

বিশেষণ সাধনলক্ষণভেদকলৈজ্জানন্তীত্যম্বয়ঃ । স্বাস্থ্যারামঃ স্বাস্থ্যারামনামা । অথবা শব্দসমুচ্চয়ে । যোগী যোগবান্ তৎপ্রসাদতঃ গোরক্ষপ্রসাদাজ্জানীত ইত্যম্বয়ঃ । পরমমহতা ব্রহ্মণাপীযং বিদ্যা সেবিতেন্যত্র যোগিযাজ্ঞবল্ক্য স্মৃতিঃ । হিরণ্যগর্ভে যোগস্ত বক্তা নাত্তঃ পুরাতনঃ । বক্তৃৎ চ মান-সব্যাপারপূর্ব্বকং ভবতীতি মানসো ব্যাপারোহর্থাদাগমঃ । তথা চ শ্রুতিঃ । বন্মনসা ধ্যায়তি তদ্বাচা বদতীতি । ভগবতেষং বিদ্যা ভাগবতানুজ্জবা-দীনু প্রতুজ্জা । শিবস্ত যোগী প্রসিদ্ধ এব এবং চ সর্ব্বোত্তমৈব ব্রহ্মবিষ্ণুশিবৈঃ সেবিতেষং বিদ্যা । ন চ ব্রহ্মহৃদ্রুতা ব্যাসেন যোগো নিরাকৃত ইতি শকনীয়ং । প্রকৃতিস্বাতন্ত্র্যবিদ্ভির্ভেদাংশমাত্রস্ত নিরাকরণাৎ । ন তু ভাবনাবিশেষরূপযোগস্ত । ভাবনায়াম্ চ সর্ব্বসম্মতস্বাত্তাং বিনা মুখস্তাপ্য-সম্মতং । তথোক্তং ভগবদ্বাকীতানু নান্তি বুদ্ধিরযুক্তস্ত ন চাযুক্তস্ত ভাবনা । ন চাভাবয়তঃ শাস্তিরশাস্তস্ত কুতঃ সুখমিতি । নারায়ণতীর্থৈরপ্যুক্তং । স্বাতন্ত্র্যস্যতত্ত্বমুখং প্রধানেন সতাং চ চিত্তেদগতং চ বাটক্যঃ । ব্যাসো

পরমযোগী ব্রহ্মাও এই বিদ্যার সেবা করিয়াছিলেন । যোগি যাজ্ঞবল্ক্য স্মৃতিতে লিখিত আছে যে, হিরণ্যগর্ভই এই যোগের বক্তা, তদ্বিত্ত প্রাচীন হঠযোগ বক্তা আর কেহ ছিলেন না । ভগবান্ বিষ্ণু এই যোগবিদ্যা ভগবদ্ভক্ত উদ্ধবাদির নিকট কহিয়াছেন । শিব পরমযোগী ইহা প্রসিদ্ধ আছে ; সুতরাং ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও শিব ইহারা এই যোগবিদ্যার সেবা করি-য়াছেন, ইহাই প্রতীতি হইতেছে । ব্রহ্মহৃদ্রাকার ব্যাসদেবও যে এই যোগ অস্বীকার করিয়াছেন, এইরূপ আশঙ্কা করা যায় না, যেহেতু প্রকৃতির স্বাতন্ত্র্যবাদীরা ভেদাংশ মাত্রের অস্বীকার করেন, তাঁহারা ভাবনাবিশেষ রূপ যোগের অস্বীকার করেন না । ভাবনার সর্ব্বসম্মতত্ব ব্যতিরেকে সুখের সম্ভব নাই । ভগবদ্বাকীতাতে উক্ত আছে যে, অযুক্তব্যক্তির বুদ্ধি ও ভাবনা নাই এবং বাহারা ভাবনাবিহীন, তাহাদিগের শাস্তি নাই ও অংশস্ত ব্যক্তির সুখ হইতে পারে না । নারায়ণতীর্থেরা বলিয়া থাকেন যে, ব্যাসদেব প্রকৃতির স্বাতন্ত্র্য খণ্ডন করিয়া স্বয়ং ব্রহ্মহৃদ্রীয় বাক্যে যোগ নিরূ-পণ করিয়াছেন । মতিমান ব্যাস স্বীয়গ্রন্থে আত্মজ্ঞানপ্রদ যোগ বিবৃত

শ্রীআদিনাথমৎস্ত্রেন্দ্রশাবরানন্দভৈরবাঃ ।

চৌরঙ্গী-মীন-গোরক্ষ-বিরূপাক্ষ-বিলেশয়াঃ ॥ ৫ ॥

নিরাচষ্ট ন ভাবনাখ্যং যোগং স্বয়ং নির্মিতব্রহ্মহুতৈঃ । অপি চান্মপ্রদ-
যোগং ব্যাকরোন্নতিমান্ স্বয়ং । ভাব্যাদিষু ততস্তত্র আচার্য্যপ্রমুখৈশ্চর্য্যতঃ ।
মতো যোগো ভগবতা গীতায়ামধিকোহুততঃ । কৃতঃ শুকাদিভিত্ত্যাদত্র
সন্তোহতিসাদরা ইতি । বেদেষু যজ্ঞেষু তপঃশু চৈব দানেষু যৎপুণ্যফলং
প্রদিত্বং । অতোতি তৎসৰ্ব্বমিদং বিদিত্বা যোগী পরং স্থানমুপৈতি চাদ্যা
মিতি ভগবহুত্রেঃ । কিং বহুনাং । জিজ্ঞাসুরপি যোগস্ত শব্দব্রহ্মাতিবর্ত্তত
ইতি বদতা ভগবতা যোগজিজ্ঞাসোরপোৎকৃষ্ট্যং বর্ণিতং কিমুত যোগিনঃ
নারদাদি ভক্তশ্রেষ্ঠৈর্যাজ্ঞবল্ক্যাদি জ্ঞানিমুখ্যৈশ্চাত্তাঃ সেবনাত্তত্ত্বজ্ঞানিনামপ্য-
বিরুদ্ধেত্যুপরম্যতে ॥ ৪ ॥

হঠযোগপ্রবৃত্তিং জনয়িতুং হঠবিদ্যায়া প্রাষ্টেপ্তস্বৰ্ঘ্যান্ সিদ্ধানাহ ।
শ্রীআদিনাথৈত্যাদিনা । আদিনাথঃ শিবঃ সৰ্ব্বেষাং নাথানাং প্রথমো
নাথঃ । ততো নাথসম্প্রদায়ঃ প্রবৃত্ত ইতি নাথসম্প্রদায়িনো বদন্তি ।

করিয়াছেন এবং আচার্য্যগণ ভাব্যাদিশাস্ত্রে তাহাই স্বীকার করিয়া গিয়া-
রাছেন । আর গীতাতে ভগবান স্বয়ং যোগ স্বীকার করিয়াছেন এবং
শুকাদিরাও যোগসাধনে তৎপর ছিলেন । ভগবান নারায়ণ বলিয়াছেন
যে বেদাধ্যয়নে, যজ্ঞাহুষ্ঠানে, তপশ্চরণে ও দানে যে সকল পুণ্য সঞ্চয় হয়,
যোগিগণ সেই সকল পুণ্য অতিক্রম করিয়া পরম স্থান লাভ করেন । ভগবান
যোগ জিজ্ঞাসুরও উৎকৃষ্টতা বর্ণন করিয়াছেন ; সুতরাং যাহারা যোগ
সাধন করে, তাহাদিগের প্রাধাত্তের বর্ণনা নিম্নয়োজন । নারদাদি ও
যোগিযাজ্ঞবল্ক্য প্রভৃতিরাও যোগবলেই ভক্তপ্রধান বলিয়া গণ্য হইয়া-
ছিলেন । ৪ ॥

যোগশাস্ত্রে সাধারণের প্রবৃত্তির নিমিত্ত হঠযোগ দ্বারা প্রাষ্টেপ্তস্বৰ্ঘ্য সিদ্ধ
পুরুষদিগের উদাহরণ প্রদর্শন করিতেছেন ।—যিনি শিব, তিনিই শ্রীআদি
নাথ, ইনিই সৰ্ব্বপ্রকার নাথসম্প্রদায়ের প্রথম । নাথসম্প্রদায়ীরা

মংশ্বেজ্জাখ্যচ আদিনাথশিষ্যঃ । অত্রৈবং কিংবদন্তী । কদাচিদাদিনাথঃ
কশ্মিংশ্চিদ্বীপে স্থিতঃ । তত্র বিজনমিতি মত্বা গিরিজাতৈঃ যোগমুপ-
দিশ্ববান্ । তীরসমীপনীরহঃ কশ্চন মংশ্রঃ তং যোগোপদেশং শ্রুত্বা
একাগ্রচিত্তো নিশ্চলকায়োহবতস্থে । তং তাদৃশং দৃষ্ট্বানেন যোগঃ ক্রুত
ইতি তং মত্বা কৃপালুরাদিনাথো জলেন প্রোক্ষিতবান্ । স চ প্রোক্ষণ-
মাত্রাদিত্যকায়ো মংশ্রজঃ সিদ্ধোহভূৎ । তমেব মংশ্রেন্নাথ ইতি
বদন্তি । শাবরনামা কশ্চংসিক্কঃ আনন্দভৈরবনামাত্মঃ । এতেষামিত-
রেতরদ্বন্দ্বঃ । ছিন্নহস্তপাদং পুংস্বং হিন্দুস্থানভাষায়াং চোরঙ্গীতি বদন্তি ।
কদাচিদাদিনাথান্নক্কযোগগম্য ভূবং পর্যাটতো মংশ্রেন্নাথশ্চ কৃপাবলোকন-
মাত্রাং কুত্রচিদবণ্যে স্থিতশ্চোরঙ্গ্যক্কুবিহস্তপাদো বভূব । স চ তং-
কৃপয়া সংজাতহস্তপাদোহইমিতি মত্বা তৎপাদয়োঃ প্রণিপত্য মমাত্মগ্রহং

বলিয়া থাকেন, শিব হইতেই নাথসম্প্রদায়ের আরম্ভ হয় । আর মংশ্রেন্ন
আদিনাথেন শিষ্য । এই বিষয়ে কিংবদন্তী আছে যে, কোন সময়ে
আদিনাথ কোন দ্বীপে অবস্থিত ছিলেন, তিনি সেই স্থানকে নির্জন মনে
করিয়া পার্বতীকে যোগ উপদেশ করিতে লাগিলেন, সেই দ্বীপের তীর-
সমীপে জলমধ্যে এক মংশ্র ছিল, সেই মংশ্র ঐ উপদেশ শ্রবণ করিয়া
একাগ্রচিত্ত হইয়া নিশ্চলভাবে অবস্থিতিপূর্বক সেই যোগ শ্রবণ করিতে
লাগিল । আদিনাথ মংশ্রকে তদবস্থাপন্ন দেখিয়া মনে করিলেন, এই
মংশ্র যোগ শ্রবণ করিতেছে, তখন কৃপালু শঙ্কর সেই মংশ্রকে জলপ্রোক্ষণ
করিলেন । প্রোক্ষণমাত্র সেই মংশ্র দিব্যপুরুষ হইয়া যোগসাধনপূর্বক
সিদ্ধ হইলেন । এই নিমিত্ত তাঁহার মংশ্রেন্ন নাম হইল । উক্ত আদিনাথ,
মংশ্রেন্ন, শাবরনামা যোগী, আনন্দভৈরব, চোরঙ্গী, (হিন্দীভাষাতে ছিন্নহস্ত-
পাদ ও পুংস্ববিহীনকে চোরঙ্গী বলে । কোন সময়ে মংশ্রেন্ন আদিনাথ
হইতে যোগলাভ করিয়া পৃথিবীতে পর্যাটন করিতেছিলেন, কোন অরণ্য-
মধ্যে ছিন্নহস্তপদ এক ব্যক্তিকে দেখিয়া তাহার প্রতি কৃপাদৃষ্টি করিলেন ।
অনন্তর তাঁহার কৃপাবলোকনবশতঃ চোরঙ্গীর হস্তপাদ উৎপন্ন হইল । তখন
চোরঙ্গীমংশ্রেন্নের কৃপাতে আগার হস্তপাদ অঙ্কুরিত হইয়াছে, ইহা জানিতে

মহানো ভৈরবো যোগী সিদ্ধির্বুদ্ধশ্চ কহুড়িঃ ।

কোরংটকঃ সুরানন্দঃ সিদ্ধপাদশ্চ চর্পটিঃ ॥ ৬ ॥

কানেরী পূজ্যপাদশ্চ নিত্যনাথো নিরঞ্জনঃ ।

কপালী বিন্দুনাথশ্চ কাকচণ্ডীস্বরাস্বয়ঃ ॥ ৭ ॥

অল্লাগঃ প্রশুদেবশ্চ ঘোড়া চোলী চ টিংটিগিঃ ।

ভানুকো নারদেবশ্চ খণ্ডঃ কাপালিকস্তথা ॥ ৮ ॥

ইত্যাদয়ো মহাসিদ্ধা হঠযোগপ্রভাবতঃ ।

খণ্ডয়িত্বা কালদণ্ডং ব্রহ্মাণ্ডে বিচরন্তি তে ॥ ৯ ॥

কুর্কিতি প্রাথিতবান্ । মংস্ত্রেজ্রোহপি তম্নুগ্রহীতবান্ তস্তানুগ্রহাচ্চৌরঙ্গীতি
প্রসিদ্ধঃ সিদ্ধঃ সোহভূৎ । মীনো মীননাথঃ গোরক্ষো গোরক্ষনাথঃ বিরূ-
পাক্ষনামা বিলেশয়নামা চ । চৌরঙ্গীপ্রভৃতীনাং দ্বন্দ্ব সমাসঃ ॥ ৫ ॥

মহানঃ ভৈরবঃ যোগীতি মহানপ্রভৃতীনাং সর্বেষাং বিশেষণং ॥ ৬ ॥

কাকচণ্ডীস্বর ইত্যাহ্বয়ো নাম যন্ত চ তথা অস্ত্রে স্পষ্টাঃ ॥ ৭ ॥

তথাশব্দঃ সমুচ্চয়ে ॥ ৮ ॥

ইতি পূর্বোক্তা আদয়ো যেষাং তে তথা । আদিশব্দেন তারানাথ-
দয়ো গ্রাহাঃ । মহাস্তশ্চ তে সিদ্ধাশ্চ অপ্রতিহতৈশ্বর্যা ইত্যর্থঃ । হঠ
যোগস্ত প্রভাবাৎ সামর্থ্যাদিতি হঠযোগপ্রভাবতঃ । পঞ্চম্যাস্তসিল ।

পারিয়া তাঁহার পাদদ্বয়ে প্রণিপাতপূর্বক প্রার্থনা করিলেন,—প্রভো !
আপনি আমার প্রতি অনুগ্রহ করুন । মংস্ত্রেজ্র চৌরঙ্গীর প্রতি অনুগ্রহ
করিয়া যোগশিক্ষা প্রদান করিলেন, তাহাতে সেই চৌরঙ্গী প্রসিদ্ধ যোগী
হইয়াছিল) মীননাথ, গোরক্ষনাথ, বিরূপাক্ষ, বিলেশয়, মহান্, ভৈরব,
সিদ্ধিনামা, বুদ্ধ, কহুড়ি, কোরংটক, সুরানন্দ, সিদ্ধপাদ, চর্পটি, কানেরী,
পূজ্যপাদ নিত্যনাথ, নিরঞ্জন, কপালী, বিন্দুনাথ, কাকচণ্ডীস্বর, অল্লাম,
প্রশুদেব, ঘোড়া, চোলী, টিংটিগিঃ, ভানুসী, নারদেব, খণ্ড, কাপালিক
প্রভৃতি সিদ্ধ পুরুষেরা হঠযোগ প্রসাদে অপ্রতিহত ঐশ্বর্য্য প্রাপ্ত হইয়া

অশেষতাপতপ্তানাং সমাশ্রয়মঠো হঠঃ ।

অশেষযোগযুক্তানাংমাধারকমঠো হঠঃ ॥ ১০ ॥

কালো মৃত্যুঃ তস্মৈ দণ্ডনং দণ্ডঃ দেহপ্রাণবিরোগানুকূলে ব্যাপারঃ তং
খণ্ডয়িত্বা হিত্বা মৃত্যুং জিহ্নেত্যর্থঃ । ব্রহ্মাণ্ডমধ্যে বিচরন্তি বিশেষণা-
ব্যাহতগত্যা চরন্তীত্যর্থঃ । তদ্বক্তং ভাগবতে যোগেশ্বরপ্রাণং গতিমাহরন্ত-
র্কহিঞ্জিলোক্যাঃ পবনাস্তরাশ্বনামিতি ॥ ৯ ॥

হঠশ্রীশেষতাপনাশকত্বমশেষযোগসাধকত্বঞ্চ মঠকমঠরূপকেনাহ । অশে-
ষেতি । অশেষাঃ আধ্যাত্মিকাদিভৌতিকাদিদৈবিকভেদেন ত্রিবিধাঃ ।
তত্রাধ্যাত্মিকং দ্বিবিধং শারীরং মানসং চ । তত্র শারীরং দুঃখং ব্যাধিজং
মানসং দুঃখং কামাদিজং । আদিভৌতিকং ব্যাঘ্রসর্পাদিজনিতং আদি-
দৈবিকং গ্রহাদিজনিতং । তে চ তে তাপাশ্চ তৈস্তপ্তানাং পুংসাং হঠো
হঠযোগঃ সমাগাশ্রয়ত ইতি সমাশ্রয়ঃ আশ্রয়ঃ আশ্রয়ভূতো মঠঃ মঠ এব ।
তথা হঠঃ অশেষযোগযুক্তানাং অশেষযোগযুক্তাঃ মন্ত্রযোগকর্মযোগাদি-
যুক্তান্তেষামাধারভূতঃ কমঠঃ এবং ত্রিবিধতাপতপ্তানাং পুংসাং আশ্রয়ো
হঠঃ । যথা চ বিশ্বাধারঃ কমঠঃ এবং নিখিলযোগিনামাধারো হট
ইত্যর্থঃ ॥ ১০ ॥

যমদণ্ড খণ্ডনপূর্বক ব্রহ্মাণ্ডমধ্যে অব্যাহতগতিতে বিচরণ করিতেছেন ।
ভাগবতে লিখিত আছে যে, যোগেশ্বরেরা অন্তরে ও বাহ্যে সর্বত্র বিচরণ
করিতে পারেন ॥ ৫-৯ ॥

এই হঠযোগ অশেষ তাপতপ্ত ব্যক্তিদিগের সম্যক আশ্রয় মঠস্বরূপ
এবং যোগযুক্ত মানবগণের আধারভূত কূর্মস্বরূপ জানিবে । এই জগতে
আধ্যাত্মিক, আদিভৌতিক ও আদিদৈবিক এই ত্রিবিধ তাপ আছে ।
তাহাতে আধ্যাত্মিক তাপ দ্বিবিধ ; শারীরিক ও মানসিক । শারীর তাপ
রোগাদিদ্বারা এবং কামাদিদ্বারা মানস দুঃখ জন্মে । ব্যাঘ্রসর্পাদিজনিত
যে দুঃখ, তাহাই আদিভৌতিক এবং গ্রহাদিজনিত দুঃখকে আদিদৈবিক
দুঃখ বলা যায় । যাহারা এই সকল দুঃখে অভিভূত, তাহারা হঠযোগ আশ্রয়
করিলে ঐ সকল দুঃখ হইতে নিস্তার পাইতে পারেন । আর মন্ত্রযোগ

হঠবিদ্যা পরং গোপ্যা যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা।

ভবেদ্বীৰ্য্যবতী গুপ্তা নিকৰীৰ্য্য তু প্রকাশিতা ॥ ১১ ॥

অথাখিলবিদ্যাপেক্ষয়া হঠবিদ্যায়া অতিগোপ্যত্বমাহ হঠবিদ্যোতি
সিদ্ধিমণিমাট্টদাম্ব্যমিচ্ছতা যদ্বা সিদ্ধিং কৈবল্যাসিদ্ধিমিচ্ছতা বাঞ্ছতা
যোগিনা হঠযোগবিদ্যা পরমত্যস্তং গোপ্যা গোপনোয গোপনার্হাস্তীতি।
তত্র হেতুনাহ। যতো গুপ্তা হঠবিদ্যা বীৰ্য্যবত্যপ্রতিহতৈশ্বৰ্য্যজননসমর্থা
শ্র্যং। কৈবল্যজননসমর্থা কৈবল্যাসিদ্ধিজননসমর্থা বা শ্র্যং। অথ
যোগাধিকারী। জিতাক্ষায় শান্তায় শক্তায় মুক্তৌ বিহীনায় দোষৈব-
শক্তায় মুক্তৌ। অহীনায় দোষৈবরৈতরুক্তকত্রে প্রদেয়ো ন দেযো হঠ-
শেচতরশ্চৈ। যাজ্ঞবল্ক্যঃ বিদ্যুক্তকর্মসংযুক্তঃ কামসংকল্পবর্জিতঃ। যমৈশ্চ
নিয়মৈশ্চুক্তঃ সর্বসঙ্গবিবর্জিতঃ। কৃতবিদ্যো জিতক্রোধঃ সত্যদম্পরা-
য়ণঃ। গুরুশুশ্রূষণরতঃ পিতৃমাতৃপরাযণঃ। স্বাশ্রমন্তঃ সদাচারো বিদ্ব-
দ্বিশ্চ সুশিক্ষিত ইতি। শিষ্টোদবরতায়ৈব ন দেয়ং বেবদারিণ ইতি

কর্মযোগাদি অনেক যোগ আছে, বাহারা মন্ত্রযোগাদি আশ্রয় কবিয়াছেন,
তাঁহাদিগের পক্ষে এই হঠযোগ সর্কাধারভূত কুর্মান্বকপ ॥ ১০ ॥

যাহারা অগ্নিমাди অষ্টসিদ্ধি অথবা মুক্তি লাভ ইচ্ছা করেন, সেই
সকল যোগীরা এই হঠযোগবিদ্যা অতি গোপনে রাখিবেন। যেহেতু এই
বিদ্যা গোপনে রাখিলেই সমধিক বীৰ্য্যবতী হয়, অর্থাৎ কৈবল্য ফল
প্রদান করিতে পারে। আর এই হঠযোগ বিদ্যা প্রকাশিত হইলে
ইহার বীৰ্য্যহানি হইয়া থাকে। যাহারা জিতেন্দ্রিয় প্রশান্তচিত্ত মুমুক্শু,
দোষবিহীন, এবম্বৃত ব্যক্তিকে এই হঠযোগ বিদ্যা প্রদান করিবে, অগ্র-
বিধ ব্যক্তিকে কদাচ এই যোগবিদ্যা প্রদান করিবে না। যাজ্ঞবল্ক্য ঋষি
বলিয়াছেন যে, বাহারা বিদ্যিবোধিত কর্মের অনুষ্ঠান করেন, কাম এবং
সঙ্কল্পবর্জিত যমাদিনিয়মগুক্ত সর্বপ্রকার সংসারসম্বন্ধবর্জিত, কৃতবিদ্যা,
ক্রোধবহিত, সত্যদম্পরাযণ, গুরুশুশ্রূষণাতে নিতান্ত অনুরক্ত, পিতৃ-
মাতৃপরাযণ, স্বীয়-আশ্রমন্ত, সদাচারনিষ্ঠ এবং সুশিক্ষিত, ইহারাই এই

সুরাজ্যে ধার্মিকে দেশে স্তম্ভিক্ষে নিরুপদ্রবে ।

কুত্রচিৎ । অত্র যোগচিন্তামণিকারাঃ যদ্যপি ব্রাহ্মণক্ষত্রিয়বিশাং স্ত্রী-
শূদ্রাণাং চ পাবনং । শাস্ত্রে কৰ্ম্মণামত্ৰদ্যোগান্নাস্তি বিমুক্তয় ইত্যাদি
প্ৰাণবাক্যেষু প্ৰাণিমাত্রস্ত যোগেহধিকার উপলভ্যতে । তথাপি মোক্ষ
রূপকং ফলং যোগে বিবক্তশ্চৈব ভবতি । অতন্তশ্চৈব যোগাধিকার
উচিতঃ । তথা চ বায়ুসংহিতায়াং । দৃষ্টে তথানুশ্রবিকে বিরক্তং বিষয়ে
মনঃ । যন্ত তত্ত্বাদিকারোহস্মিন্ যোগে নাশ্চ কন্ত্ৰচিৎ । সুরেশ্বরচার্য্যাঃ
ইহানুত্র বিরক্তস্ত সংসারং প্রজিহাসতঃ । জিজ্ঞাসোরৈব কন্তাপি যোগে-
হস্মিন্ধিকারিতেত্যাহঃ । বৃদ্ধৈরপুংক্তং নৈতদ্দেয়ং দুৰ্ব্বিনীতায় জাতু
জ্ঞানং শুণ্ডং তদ্ধি সম্যক্ফলায় । অস্থানে হি স্থাপ্যমানৈব বাচাং দেবী
কোপান্নির্দহেন্নো চিরায়েতি ॥ ১১ ॥

অথ হঠাভ্যাসযোগ্যং দেশমাহ সার্কেন । সুরাজ্য ইতি রাজ্যঃ কৰ্ম্ম

হঠযোগ বিদ্যার অধিকারী । আর বাহারা বেশধারী, অর্থাৎ গৈরীক
বসন ও জটাজুটাধিকারী, শিল্পোদরপরায়ণ, (আহারবিহারমাত্র সম্পা-
দনে কৃতার্থগত), তাহাদিগকে এই হঠযোগবিদ্যা প্রদান করিবে না ।
যোগচিন্তা মণিকাব লিখিয়াছেন যে, যদিও পৌরাণিক বচনে এই হঠযোগ
ব্রাহ্মণ, ক্ষত্রিয়, বৈশ্য ও স্ত্রী, শূদ্র ইহাদিগের পাবন বলিয়া উক্ত আছে ;
সুতরাং প্ৰাণিমাত্রেরই হঠযোগে অধিকার জানা যায়, তথাপি সংসার
বিরক্তেরই মোক্ষফল হইয়া থাকে, অতএব তাহাদিগেরই যোগশাস্ত্রে অধি-
কার জানিবে । বায়ুসংহিতায় লিখিত আছে যে, যাহার মন বিষয়েতে
বিরক্ত, তাহারই এই হঠযোগে অধিকার আছে, তত্ত্বিন ব্যক্তির যোগে
অধিকার নাই । সুরেশ্বরচার্য্য বলেন যে, যে ব্যক্তির ইহকালে বা
পরকালে ভোগাভিলাষ নাই এবং যিনি সংসার পরিত্যাগে সমুৎসুক,
এবমুত ব্যক্তির যদি ব্রহ্মবিজ্ঞানে ইচ্ছা থাকে, তাহাইলে সেই ব্যক্তিকেই
এই যোগের অধিকারী পাত্র জানিতে হইবে ॥ ১১ ॥

এইক্ষণ হঠযোগ সাধনের স্থান নিরূপণ করিতেছেন ।—যে দেশে কি
রাজ্য, কি প্রজা সকলই স্নশীল, সৰ্ব্বদা ধৰ্ম্মানুষ্ঠান আছে, ভক্ষ্য দ্রব্য দুৰ্লভ

ধনুঃপ্রমাণপর্য্যন্তঃ শিলাগ্নিজলবর্জ্জিতে ।

একান্তে মঠিকামধ্যে স্থাতব্যঃ হঠযোগিনা ॥ ১২ ॥

ভাবো বা রাজ্যং তচ্ছোভনং যস্মিন্ ন সুরাজ্যাস্তস্মিন্ সুরাজ্যে । যথা রাজা তথা প্রজৈতি মহহৃক্তে: । রাজ্ঞ: শোভনত্বাৎ প্রজানামপি শোভনত্বং সূচিতং । ধার্ম্মিকে ধৰ্ম্মবতি অনেন হঠাভ্যাসিনোহ্নুকূল্যাহারাদি-লাভ: সূচিত: । সুভিক্ষ ইত্যনেনানায়াসেন তল্লাভ: সূচিত: । নিকৃপ-দ্রবে চৌরব্যাব্রাহ্ম্যপদ্রবরহিতে । এতেন দেশস্ত দীর্ঘকালবাসযোগ্যতা সূচিতা । ধনুষ: প্রমাণং ধনুঃপ্রমাণং চতুর্হস্তমাত্রঃ তৎপর্য্যন্তঃ শিলাগ্নি-জলবর্জ্জিতে শিলা প্রস্তর: অগ্নির্কঁহি: জলং তোয়ং তৈর্কঁজ্জিতে রহিতে । যত্রাসনং ততশ্চতুর্হস্তমাত্রৈ শিলাগ্নিজলানি ন স্যুরিত্যর্থ: । তেন শীতোষ্ণ-বিকারাবাব: সূচিত: । একান্তে বিজনে । অনেন জনসমাগমাত্বাৎ-কলহাদ্যাবাব: সূচিত: । জনসম্বন্ধে তু কলহাদিকং শ্রাদেব । তদ্বক্তং ভাগবতে বাসে বহুনাং কলহো ভবেদ্বাৰ্দ্ধা দ্বয়োরপীতি । তাদৃশে মঠিকা-মধ্যে । অলৌ মঠো মঠিকা অল্লীয়সি কন তস্তা: মধ্যে হঠযোগিনা হঠা-ভ্যাসী যোগী হঠযোগী তেন । শাকপাৰ্থিবাদিবৎসমাস: স্থাতব্যঃ স্থাতুং যোগ্যং । মঠিকামধ্য ইত্যনেন শীতাতপাদিজনিতক্লেশাবাব: সূচিত: । অত্র যুক্তাহারবিহারেণ হঠযোগস্ত সিদ্ধয়ে । ইত্যর্থঃ কেনচিৎক্ষিপ্তত্বান্ন-ব্যাধ্যাতং । মূলশ্লোকানামেব ব্যাখ্যানং । এবমগ্রেহপি যে ময়া ন

নহে এবং চৌরব্যাব্রাদির উপদ্রব নাই, সুখস্বচ্ছন্দে বহুকাল বাস করা যাইতে পারে, সেই দেশের মধ্যে কোন নির্জন প্রদেশে ক্ষুদ্র মঠমধ্যে উপ-বেশন করিয়া হঠযোগী যোগসাধন করিবে, যেস্থান হঠযোগীর অভিপ্রেত, তাহার চতুর্দিকে চারিহস্ত প্রমাণ স্থানের মধ্যে শিলা অগ্নি ও জল থাকিবে না, অর্থাৎ যেস্থলে শীতোষ্ণাদিতে ক্লেশ জন্মাইতে না পারে, এইরূপ স্থানই হঠযোগীরা মনোনীত করিয়া লইবে । ভাগবতে লিখিত আছে যে, যেস্থানে বহুজন সমাগম আছে, সেই স্থানে কলহ হইয়া থাকে, সেই কলহ হঠযোগের ব্যাঘাত জন্মাইতে পারে, এই নিমিত্তই হঠযোগসাধনে

অল্পদ্বারমরু গৰ্ভবিবরণ নাভ্যচ্চনীচায়তং

সম্যগ্গোময়নান্দ্রলিপ্তমমলং নিঃশেষজন্তুজ্বিতং ।

ব্যাখ্যাতাঃ শ্লোকা ইহপ্রদীপিকায়ামূলভোরংস্তে সৰ্কে ক্ষিপ্তা ইতি বোদ্ধব্যং ॥ ১২ ॥

অথ মঠলক্ষণমাহ । অল্পদ্বারমিতি অল্পদ্বারং যস্মিন্ঃস্তম্ভদেশং । রন্ধ্রো-
গবাঙ্কাদিঃ গৰ্ভো নিম্নপ্রদেশঃ বিবরো মূষকাদিবিলং তে ন সন্তি যস্মিন্ঃ-
স্তম্ভদেশং । অত্যুচ্চং তন্নীচং চাত্যুচ্চনীচং তচ্চ তদায়তং চাত্যুচ্চনীচা-
য়তং । বিশেষণং বিশেষ্যেণ বহুলমিত্যত্র বহুলগ্রহণাদিশেষণানাং কৰ্ম্ম-
ধারয়ঃ । ননুচ্চনীচায়তশব্দানাং ভিন্নার্থকানাং কথং কৰ্ম্মধারয়ঃ । তৎ-
পুরুষঃ সমানাদিকরণঃ কৰ্ম্মধারয় ইতি তল্লক্ষণাদিতি চেন্ন । মঠে তেষাং
সামানাদিকরণ্যাসম্ভবাৎ । ন চাত্যুচ্চনীচায়তং নাভ্যুচ্চনীচায়তং ন
শব্দেন সমাসান্নলোপাভাবঃ নেতি পৃথক্পদং বা । অত্যুচ্চে আরোহণে
শ্রমঃ শ্রাদতিনিচেহবরোহণে শ্রমো ভবেৎ । অতায়তে দূরং দৃষ্টির্গচ্ছে-
ত্তিন্নিরাকরণার্থমুক্তং নাভ্যুচ্চনীচায়তমিতি । সম্যক্ সমীচীনতয়া গোময়েন
গোপূরীষেণ সান্দ্রং যথা ভবতি তথা লিপ্তং । অমলং নিম্মলং নিঃশেষা
নিখিলা যে জন্তুবো মশকমৎকুণাদ্যাস্তৈরুজ্জ্বিতং ত্যক্তং রহিতং বাহে

নির্জ্ঞান স্থানই বিধেয় । অনাবৃত স্থানে শীতবাতাদির ক্লেশ হইতে পারে,
এই হেতু মঠমধ্যে যোগসাধনই প্রশস্ত ॥ ১২ ॥

এইক্ষণ হঠযোগসাধনে মঠলক্ষণ বলিতেছেন।—মঠের দ্বার অতি অল্পায়
তন হওয়া আবশ্যক তাহাতে গবাঙ্কাদি থাকিবে না, মঠ অতি উচ্চ হইলে
তাহাতে আরোহণ এবং অতি নিম্ন হইলে তাহাতে অবরোহণে সমধিক
পরিশ্রম হয় । এই নিমিত্ত সমভূমিতে মঠ করিবে, অতি উচ্চ বা অতি
নিম্নস্থানে মঠ করিবে না । সেই মঠ অল্পায়তন হওয়া উচিত তাহাতে
মূষকাদির গৰ্ভ থাকিবে না । মঠমধ্যে সম্যকরূপে গাঢ় করিয়া গোময়দ্বারা
লেপন করিবে, তাহাতে কোনরূপ মলসম্পর্ক থাকিবে না এবং তাহাতে যেন
অন্য কোন জন্তুর অবস্থান না থাকে, এইরূপ করিয়া লইবে । মঠের বাহ্য-

বাহ্যে মণ্ডপবেদিকূপরুচিরং প্রাকারসংবেষ্টিতং

প্রোক্তং যোগমঠস্ত লক্ষণমিদং সিদ্ধৈর্হঠাভ্যাসিভিঃ ॥১৩॥

মঠাদ্বহিঃপ্রদেশে মণ্ডপঃ শালাবিশেষঃ বেদিঃ পরিকৃত্য ভূমিঃ কূপো জলা-
শয়বিশেষঃ তৈ রুচিরং রমণীয়ং প্রাকারেণ বরণেন সম্যগ্বেষ্টিতং পরিতো-
ভিত্তিযুক্তমিত্যর্থঃ । হঠাভ্যাসিভিঃ হঠযোগাভ্যাসনশীলৈঃ সিদ্ধৈঃ । ইদং
পূর্বোক্তমন্দিরাদিকং যোগমঠস্ত লক্ষণং স্বরূপং প্রোক্তং কথিতং ।
নন্দিকেশ্বরপুরাণে হ্রেবং মঠলক্ষণমুক্তং । মন্দিরং রম্যবিত্তাসং মনোজ্ঞং
গন্ধবাসিতং । ধূপামোদাদিসুৰভি কুসুমোৎকরমণ্ডিতং । মুনিতীর্থনদী-
বৃক্ষপদ্মিনীশৈলশোভিতং । চিত্রকৰ্ম্মনিবন্ধং চ চিত্রভেদবিচিত্রিতং । কুর্যাদ-
যোগগৃহং ধীমান্ সুরম্যং শুভবস্তুনা । দৃষ্ট্ৱা চিত্রগতাঙ্কান্তান্মুনিন্ বাতি
মনঃ শমং । সিদ্ধান্ দৃষ্ট্ৱা চিত্রগতান্ তিরভ্রাদ্যমে ভবেৎ । মধ্যে যোগ-
গৃহস্থাপ্য লিখেৎ সংসারমণ্ডলং । অশানং চ মহাঘোরং নরকাংশ্চ লিখেৎ-
কচিং । তান্ দৃষ্ট্ৱা ভীষণাকারান্ সংসারে সারবর্জিতে । অনবসাদো
ভবতি যোগী সিদ্ধ্যভিলাষকঃ । পশুংশ্চ ব্যাধিতান্ জন্তুশ্চতান্তাংশ্চলদ্-
ব্রণান্ ॥ ১৩ ॥

দেশে মণ্ডপ, বেদি ও কূপদ্বারা পরিশোভিত করিবে এবং চতুর্দিকে প্রাচীর-
দ্বারা বেষ্টিত করিতে হইবে । হঠযোগাভ্যাস তৎপর যোগীরা উক্তরূপ
মঠলক্ষণ নিরূপণ করিয়াছেন । নন্দিকেশ্বরপুরাণে লিখিত আছে যে,
অতি মনোহর করিয়া মঠ প্রস্তুতকরিবে, তাহা সৌগন্ধ্যমোদিত, ধূপাদি-
দ্বারা সুরভীকৃত এবং কুসুমমালায় সুসজ্জিত করিয়া লইতে হইবে । ঐ
মন্দিরের চতুঃপার্শ্বে তীর্থ, নদী, বৃক্ষ, পদ্ম এবং পর্বতাদি দ্বারা পরিশোভিত
করিবে । তাহা যেন নানাবিধ চিত্র কৰ্ম্মদ্বারা সুচিত্রিত হয় । যোগ-
মন্দির সর্বপ্রকারেই রমণীয় হইবে, কিন্তু উহার পথ অতি গুপ্ত থাকা
কর্তব্য । মনোহর মন্দির দর্শন করিলে মুনিগণের চিত্তের শান্তি হয় এবং
সিদ্ধপুরুষেরা দর্শন করিলে তাহাদিগের জ্ঞানোৎপন্ন হইয়া থাকে এই
নিমিত্তই যোগমন্দির সুসজ্জিত ও মনোরম করিয়া প্রস্তুত করিবে । ঐ

এবম্বিধে মঠে স্থিতি। সৰ্ব্বেচ্ছিন্তাবিবৰ্জিতঃ ।

গুরুপদিক্তমার্গেণ যোগমেব সমভ্যাসেৎ ॥ ১৪ ॥

মঠলক্ষণমুক্তা মঠে যৎকর্তব্যং তদাহ এবম্বিধ ইতি । এবং পূৰ্ব্বোক্তা
বিধা প্রকারো যন্ত স তথা পূৰ্ব্বোক্তলক্ষণ ইত্যর্থঃ । তস্মিন্ স্থিতি স্থিতিং
কৃত্বা সৰ্বা যাস্চিন্তাস্তাভিৰ্বিশেষেণ বৰ্জিতো রহিতোহশেষচিন্তারহিতঃ ।
গুরুণোপদিষ্টো যো মার্গঃ হঠাভ্যাসপ্রকাবরূপস্তেন সদা নিত্যং যোগ-
নেবাভ্যাসেৎ । এবশব্দেনাভ্যাসাস্তরম্ যোগে বিঘ্নকরং সূচিতং ।
তদুক্তং যোগবীজে—সকল্লয়ো যন্ত সিদ্ধন্তং সেবেত গুরুং সদা । গুরুবক্ত-
প্রসাদেন কুৰ্য্যাৎ প্রাণজয়- বৃধঃ । রাজযোগে—বেদান্ততর্কোক্তিভিরাগ-
নৈশ্চ নানাবিধৈঃ শাস্ত্রকদম্বৈকশ্চ । ধ্যানাদিভিঃ সংকরণৈর্ন গম্যস্চিন্তা-
মপিহ্যেকগুরুং বিহায় । স্বন্দপুরাণে—আচার্য্যাদ্ভ্যোগসৰ্ব্বমবাপ্য

যোগমন্দিরের মধ্যে মণ্ডল লিখিবে এবং কোন কোন স্থানে ভয়ঙ্কর
শ্মশান এবং ঘোরতর নরক চিত্রিত করিতে হইবে । এইরূপ কবিণে
সাধাবণ জন্তুগণ সেই স্থানে গমন করিতে পারে না ॥ ১৩ ॥

পূৰ্ব্বোক্ত লক্ষণাবিত মন্দির মধ্যে অবস্থিতিপূর্বক সৰ্বপ্রকাব বৈষ-
ম্যিক চিন্তা পবিত্যাগ করিয়া গুরুপদিক্ত নিয়মানুসারে যোগ অভ্যাস
করিবে । যোগাভ্যাস কালে অত্র কোন কার্য্য করিবে না, যেহেতু যোগ
সাধন কালে অত্র কার্য্যে আশক্ত থাকিলে যোগসিদ্ধির ব্যাঘাত হইতে
পারে । যোগবীজ শাস্ত্রে লিখিত আছে যে, যাহার বায়ুবিজয় সিদ্ধ হই-
য়াছে, সেই গুরুর সেবা করিবে, কারণ সেই গুরুর প্রসাদেই পণ্ডিতগণ
প্রাণ জয় করিতে পারেন । রাজযোগে লিখিত আছে যে, সদগুরুর উপ-
দেশ ব্যতিরেকে বেদান্তবাক্য, তার্কিকযুক্তি, আগমশাস্ত্র, অত্যা-
বিবিধশাস্ত্র ও ধ্যানাদি কারণে চিন্তামণি পরমাশ্বাকে কেহ জানিতে
পারে না । স্বন্দপুরাণ বচনে জানা যায় যে, প্রশান্তচিত্ত ব্যক্তি আচা-
র্য্যের নিকট যোগসাধনপ্রণালী শিক্ষা করিয়া যথোক্ত নিয়মে কার্য্য
কবিলে যোগসিদ্ধ হইয়া নিবৃত্তি লাভ করিতে পারে । সুরেশ্বরচাৰ্য্য

অত্যাহারঃ প্রয়াসশ্চ প্রজন্নো নিয়মগ্রহঃ ।

জনসঙ্গশ্চ লৌল্যঞ্চ ষড়্ভিযোগো বিনশ্চতি ॥ ১৫ ॥

স্থিরধীঃ স্বয়ং । বথোক্তং লভতে তেন প্রাপ্নোত্যপি চ নিরুতিং । সুবে-
শ্বরাচার্য্যঃ—গুরুপ্রসাদান্নভতে যোগমষ্টাঙ্গসংযুতং । শিবপ্রসাদান্নভতে
যোগসিদ্ধিঞ্চ শাস্ত্রতীং । শ্রুতিশ্চ—যশ্চ দেবে পরা ভক্তির্থখাদেবে তথা
শূর্যো । তস্মৈতে কথিতা হুর্থাঃ প্রকাশন্তে মহাশ্বন ইতি । আচার্য্যবান্
পুরুষো বেদেতি চ ॥ ১৪ ॥

অথ যোগাভ্যাসপ্রতিবন্ধকানাহ । অত্যাহার ইতি—অতিশয়িত
আহারোহিত্যাহারঃ স্কৃধাপেক্ষাদিকভোজনং । প্রয়াসঃ শ্রমজননান্নকুলো
ব্যাপারঃ প্রকৃষ্টোজ্জ্বলঃ প্রজন্নো বহুভাষণং । শীতোদকেন প্রাতঃস্নাননক্ত-
ভোজনফলাহারাদিরূপান্যন্যমশ্রু গ্রহণঃ নিয়মগ্রহঃ । জনানাং সঙ্গো জন-
সঙ্গঃ । কানাদিজনকত্বাৎ । লৌল্যশ্চ ভাবঃ লৌল্যং চাঞ্চল্যং । ষড়্ভির-
ত্যাহারাতিভিরভ্যাসপ্রতিবন্ধাৎ । যোগো বিনশ্চতি বিশেষেণ নশ্চতি ॥ ১৫ ॥

এলেন, কেবল গুরুর প্রসাদেই অষ্টাঙ্গযোগ লাভ করা যায় । আর মহা-
দেবের অনুগ্রহে যোগ সিদ্ধি করিতে পারে । শ্রুতিতে লিখিত আছে
যে, যাহার দেবতা ও গুরুতে পরমা ভক্তি আছে, তাহার নিমিত্ত এইসকল
কথিত হইল এবং মহাশ্বা ব্যক্তিরাই ঐ সকল প্রকাশ করিয়া থাকেন ।
আর যে ব্যক্তি আচার্য্যবান, অর্থাৎ গুরুর নিকট যথাবিধি উপদেশ গ্রহণ
করিয়াছেন, তিনি প্রকৃত তত্ত্ব জানিতে পারেন ॥ ১৪ ॥

এইক্ষণ যোগসাধনের প্রতিবন্ধক নিরূপণ করিতেছেন ।—অত্যাহাৰ,
অর্থাৎ স্কৃধাপেক্ষা অধিক ভোজন, পরিশ্রমজনককার্য্য, বহুভাষণ, নিয়ম-
গ্রহ, অর্থাৎ প্রাতঃকালে শীতল জলে স্নান, রাত্রি ভোজন এবং ফলা-
হারাদিরূপ নিয়ম পালন, বহুজনসংসর্গ, চাঞ্চল্য, এই ষড়্ভিধ কারণে
যোগ বিনষ্ট হয় । অত্যাহাবাদি সকলই যোগের প্রতিবন্ধক ॥ ১৫ ॥

উৎসাহাৎ সাহসানৈর্ঘ্যাতত্ত্বজ্ঞানাক নিশ্চয়াৎ ।

জনসঙ্গপরিত্যাগাৎ ষড়্ভির্যোগঃ প্রসিদ্ধ্যতি ॥ ১৬ ॥

অথ যমনিয়মাঃ ।

অহিংসা সত্যমস্তেয়ং ব্রহ্মচর্য্যং ক্ষমা ধৃতিঃ ।

দয়াজ্জবং মিতাহারঃ শৌচং চৈব যমা দশ ॥ ১ ॥

অথ যোগসিদ্ধিকারানাহ উৎসাহাদিতি । বিষয়প্রবণং চিত্তং নিরোৎ-
স্ফাম্যেবেত্যাদ্যম উৎসাহঃ । সাধ্যত্বাসাধ্যত্বে পরিভাষ্য সহসা প্রবৃত্তিঃ
সাহসং । যাবজ্জীবনং সেতুস্তোবেত্যথেদো ধৈর্য্যং । বিষয়া যুগতৃষ্ণা-
জলবদসমুৎপন্নব্রহ্মৈব সত্যমিতি বাস্তবিকং জ্ঞানং তত্ত্বজ্ঞানং যোগানাং বাস্ত-
বিকং জ্ঞানং বা । শাস্ত্রগুরুবাক্যেযু বিশ্বাসো নিশ্চয়ঃ শ্রদ্ধেতি যাবৎ ।
জনানাং যোগাভ্যাসপ্রতিকূলানাং যঃ সঙ্গস্তস্মৈ পরিত্যাগাৎ । ষড়্ভিরেতি
যোগঃ প্রকর্ষণাবিলম্বেন সিদ্ধ্যতীত্যর্থঃ ॥ ১৬ ॥

এইক্ষণ যোগসিদ্ধিব উপায় বলিতেছেন, আমি বিষয়াশক্ত চিত্তকে
নিরুদ্ধ করিব, এইরূপ উদ্যম, সাহস, অর্থাৎ সাধ্যাসাধ্য বিবেচনা না
করিয়া কার্য্যপ্রবৃত্তি । ধৈর্য্য, অর্থাৎ শীঘ্র সিদ্ধি হইল না বলিয়া কার্য্য
তাগ না করিয়া যাবজ্জীবন কাণ্য করিব, এইরূপ অধ্যবসায় । তত্ত্বজ্ঞান,
অর্থাৎ বিষয় সকল যুগতৃষ্ণিকাজলবৎ অনিত্য, কেবল ব্রহ্মই সত্য, এই-
রূপ জ্ঞান । নিশ্চয়, অর্থাৎ শাস্ত্র ও গুরু বাক্যে শ্রদ্ধা এবং যোগাভ্যাসেব
প্রতিকূল বহুজনসগাগম পরিত্যাগ, এই ষড়্ভিধ কারণে শীঘ্র যোগসিদ্ধি
হইয়া থাকে ॥ ১৬ ॥

অনন্তর যম ও নিয়ম কথিত হইতেছে, অহিংসা সত্যপালন, অস্তেয়,
ব্রহ্মচর্য্য, ক্ষমা, ধৈর্য্য, দয়া, সরলতা, পবিত্রভোজন ও শৌচ এই দশ
বিধ কার্য্য যমসামে বিখ্যাত ॥ ১ ॥

তপঃ সন্তোষ আন্তিক্যং দানমীশ্বরপূজনম্ ।

সিক্তান্তবাক্যশ্রবণং হ্রীমতৌ চ তপোহুতম্ ।

নিয়মা দশ সন্তোষোক্তা যোগশাস্ত্রবিশারদৈঃ ॥ ২ ॥

হঠশ্চ প্রথমাস্ত্রাদাসনং পূর্বমুচ্যতে ।

কুর্যাদাসননৈশ্চর্য্যমারোগ্যং চাঙ্গলাঘবম্ ॥ ১৭ ॥

আদাসনকথনে সঙ্গতিঃ সামান্যতন্তঃফলং আহ হঠশ্চেতি । হঠশ্চ আসনং কুস্তকং চিত্রং মুদ্রাখাং করণং তথা । অথ নাদানুসন্ধানমিতি বক্ষ্যমাণানি চত্বার্য্যঙ্গানি । প্রত্যাহারাদিসমাপ্যস্থানাং নাদানুসন্ধানে-
হস্তভাবঃ । তন্মধ্যে আসনশ্চ প্রথমাস্ত্রাদং পূর্বমাসনমুচ্যত ইতি সঙ্কঃ ।
তদাসননৈশ্চর্য্যং দেহশ্চ মনসশ্চাক্ষরোপরজোপদ্বন্দ্বনাশকত্বেন স্থিরতাং
কুর্য্যৎ । আসনেন রজো হস্তীনি বাক্যং । আপোণ্যং চিত্তবিক্ষেপক
রোগাভাবঃ । রোগশ্চ চিত্তবিক্ষেপকহমুক্ত- পাতঞ্জলহৃত্রে । ব্যাধি-
কথনসংশয়প্রমাদালস্তাবিরহিনাঃ চিত্তদর্শনাক্রান্তিকল্পনবশিত্ত্বানি চিত্ত-
বিক্ষেপান্তেহস্তবায় ইতি । অঙ্গানাং জীবনং লব্ধং গোবদকপতমো-
দ্বন্দ্বনাশকহমপোহেনোক্তং । চকরাবঃ ক্ষুদ্রাাদিকমপি বোধ্যং ॥ ১৭ ॥

তপশ্চা, সন্তোষ, ঈশ্বরে অস্তিত্ববোধ, দান, ঈশ্বরসেবা, সিক্তান্ত বাক্য
শ্রবণ, গজা, বুদ্ধি, তাপসহন ও হোম এই দশবিধ কাণ্যকে নিয়ম বলা
যায় ॥ ২ ॥

আদিতে আসন কথনের সঙ্গতি ও সামান্যত হঠাৎ ফল বলিতে-
ছেন ।—আসন, কুস্তক, মুদ্রা ও নাদানুসন্ধান, এই চারিটি যোগাঙ্গ পবে
কথিত হইবে, প্রত্যাহারাদি সমাপি পরান্ত নাদানুসন্ধানেব অন্তর্ভূত । এই
সকল যোগাঙ্গের মধ্যে আসনই প্রথমাস্ত্র, এই নিমিত্ত প্রথমেই আসন
বলিতেছেন । আসনদ্বারা হইলে দেহ ও মনের চাকলা নষ্ট হয়, অতএব
আসনেব স্থিরতা করিবে । আসন স্থির হইলে অঙ্গলাঘব হয় এবং অঙ্গলাঘব
হইলে চিত্তবিক্ষেপের বোগসকল বিনাশ পায় । পাতঞ্জলহৃত্রেও

বশিষ্ঠাদৈৱ্যশ্চ মুনিভির্ষ্মংশ্চৈৱাদৈৱ্যশ্চ যোগিভিঃ ।

অঙ্গীকৃতান্যাসনানি কথ্যন্তে কানিচিন্ময়া ॥ ১৮ ॥

জানুর্ক্ষোরন্তরে সম্যক্কৃৎ পাদতলে উভে ।

ঋজুকায়ঃ সমামীনঃ স্বস্তিকং তৎপ্রচক্ষতে ॥ ১৯ ॥

বশিষ্ঠাদিসম্মতাসনমধ্যে শ্রেষ্ঠানি ময়োচ্যন্ত ইত্যাহ । বশিষ্ঠাদৈৱ্যরিত্তি বশিষ্ঠ আদ্যো যেষাং যাজ্ঞবল্ক্যাदीनां तैश्चमुनिभिर्ष্মननशीलैः । चकारा-
न्यादिपदैः । संश्लेष आद্যो येषां जालङ्करनाथादीनां तैः ।
योगिभिः हठाभ्यासिभिः । चकारानुद्वादिपदैः । अङ्गीकृतानि चतुर-
शीत्यासनानि तन्मध्ये कानिचिं श्रेष्ठानि मया कथ्यन्ते । यदाप्युभयोरपि
मननहठाभ्यासौ सुस्थथापि बशिष्ठादीनां मननं मुख्यं मंश्लेषादीनां
हठाभ्यासौ मुख्य इति पृथग्ग्रहणः ॥ १८ ॥

তত্র স্ককরহাংপ্রথমং স্বস্তিকাসনমাহ । জানুর্ক্ষোরিত্তি । জানু চ
উরুশ্চ । অত্র জানুশব্দেন জানুসন্নিহিতো জজ্ঞাপ্রদেশো গ্রাহঃ । জজ্ঞা-
ক্ষোরিত্তি পাঠস্ত সাধীয়ান্ । তয়োরন্তরে মধ্যে উভে পাদয়োস্তলে তল-
প্রদেশো কৃৎ ঋজুকায়ঃ সমকায়ঃ যত্র সমামীনো ভবেত্তদাসনং স্বস্তিকং

রোগের চিত্তবিক্ষেপকতা উক্ত আছে । অঙ্গের গুরুতা থাকিলে তাহাতে
তপোবিষ্ম হইয়া থাকে ॥ ১৭ ॥

মননীল ও মন্ত্রাভিজ্ঞ বশিষ্ঠাদি মুনিগণ এবং হঠযোগ ও মুদ্গাভিজ্ঞ
মংশ্লেজাদি যোগিগণ চতুরশীতি প্রকার আসন বর্ণন করিয়াছেন, আমি
এইস্থলে সেই চতুরশীতি প্রকার আসনের মধ্যে স্বস্তিকপদ্মাসনপ্রভৃতি
কতিপয় আসন কীৰ্ত্তন করিতেছি ॥ ১৮ ॥

সর্বপ্রকার আসনের মধ্যে স্বস্তিকাসন অতিশুকর, এই নিমিত্ত প্রথমে
স্বস্তিকাসন কথিত হইতেছে ।—এইস্থলে জানুশব্দে জজ্ঞা বুঝিতে হইবে ।
জজ্ঞা ও উরু এই উভয়ের মধ্যে উভয় পাদতল স্থাপন করিয়া সরল
শরীরে উপবেশন করিবে । এই উপবেশনকে স্বস্তিকাসন বলিয়া থাকে ।
শ্রীধরস্বামী বলিয়াছেন, উরু ও জজ্ঞান্তরে পাদদ্বয় স্থাপন করিয়া যোগীরা

সব্যো দক্ষিণগুল্ফং তু পৃষ্ঠপার্শ্বে নিয়োজয়েৎ ।

দক্ষিণেহপি তথা সব্যং গোমুখং গোমুখাকৃতি ॥ ২০ ॥

একং পাদং তথৈকস্মিন্ বিজ্ঞমেতরুণি স্থিতম্ ।

ইতরস্মিন্স্থথা চোরুং বীরাসনমিतीরিতম্ ॥ ২১ ॥

শুদং নিরুদ্ধা গুল্ফাভ্যাং ব্যুৎক্রমেণ সমাহিতঃ ।

স্বস্তিকাখ্যং প্রচক্ষতে বদন্তি যোগিন ইতি শেবঃ । শ্রীধরেণোক্তং—উক-
জজ্বাস্তরাধায় প্রপদে জালুমধ্যগে । যোগিনো বদবস্থানং স্বস্তিকং তদ্বিদ্-
বুধাঃ ॥ ১৯ ॥

গোমুখাসনমাহ সব্য ইতি । সব্যো বামে পৃষ্ঠস্থ পার্শ্বে সম্প্রদায়াং
কটেরধোভাগে দক্ষিণং গুল্ফং নিতরাং যোজয়েৎ । গোমুখাকৃতির্যস্য
ততাদৃশং গোমুখসংজ্ঞকমাসনং ভবেৎ । ২০ ॥

বীরাসনমাহ । একমিতি একং দক্ষিণং পাদং । তথা পাদপূর্বে এক-
স্মিন্ বামোরুণি স্থিতং বিজ্ঞসেৎ । ইতরস্মিন্ বামে পাদে উকং দক্ষিণং বিজ্ঞ-
শ্বেৎ । তদ্বীরাসনমিतीরিতং কথিতং ॥ ২১ ॥

কুর্মাশনমাহ শুদমিতি । গুল্ফাভ্যাং শুদং নিরুদ্ধা নিরম্য ব্যুৎক্রমেণ

অবস্থান করিয়া থাকেন, এইরূপ অবস্থানকে যোগিগণ স্বস্তিকাসন নামে
কীর্তন করিয়া থাকেন ॥ ১৯ ॥

এইক্ষণ গোমুখাসন কহিতেছেন ।—বাম পৃষ্ঠপার্শ্বে দক্ষিণ গুল্ফ এবং
দক্ষিণ পৃষ্ঠ পার্শ্বে বাম গুল্ফ নিয়োজিত করিয়া উপবেশন করিবে, এই-
রূপ উপবেশন করিলে গোমুখাকার হয়, অতএব ইহাকে গোমুখাসন
বলে । এই আসনে কটির অধোভাগে পৃষ্ঠপার্শ্বে গুল্ফ নিয়োগ
কর্তব্য ॥ ২০ ॥

অনন্তর বীরাসন কথিত হইতেছে ।—দক্ষিণপাদ বাম উরুতে এবং
বামপাদ দক্ষিণ উরুতে বিজ্ঞাস করিয়া উপবেশন করিবে, এইরূপ উপ-
বেশনকে বীরাসন বলা যায় ॥ ২১ ॥

এইক্ষণ কুর্মাশন বলিতেছেন ।—গুল্ফদ্বয় দ্বারা শুদদাব নিরুদ্ধ

কুর্মাশনং ভবেদেতদিত্তি যোগবিদো বিদুঃ ॥ ২২ ॥

পদ্মাসনন্তু সংস্থাপ্য জানুর্কোরস্তরে করৌ ।

নিবেশ্য ভূমৌ সংস্থাপ্য ব্যোমস্থং কুকুটাসনম্ ॥ ২৩ ॥

কুকুটাসনবন্ধস্থো দোৰ্ভ্যাং সম্বধ্য কঙ্করাম্ ।

ভবেৎ কূৰ্মবহুভান এতদুভানকূৰ্মকম্ ॥ ২৪ ॥

যত্র সম্যাগাহিতঃ স্থিতো ভবেৎ । এতৎকূৰ্মাসনং ভবেৎ ইতি যোগবিদো
বিদুরিত্যশ্বয়ঃ ॥ ২২ ॥

কুকুটাসনমাহ । পদ্মাসনং স্থিতি পদ্মাসনং তু উর্কোরুপরি উত্তানচ-
রণস্থাপনরূপং সম্যক্ স্থাপয়িত্বা । জানুপদেন জানুসন্ধিহিতো জজ্যা-
প্রদেশঃ । তচ্চ উক্শ্য জানুকে তয়োরস্তরে মধ্যে করৌ নিবেশ্য ভূমৌ
সংস্থাপ্য । করাবিত্যাধাপি সম্বধ্যতে । ব্যোমস্থং খস্থং পদ্মাসনসদৃশং
যতঃকুকুটাসনং ॥ ২৩ ॥

উত্তানকূৰ্মাসনমাহ । কুকুটাসনেতি কুকুটাসনশ্চ যো বন্ধঃ পূৰ্ব্ব-
শ্লোকোক্তস্তস্মিন্ স্থিতঃ দোৰ্ভ্যাং বাহুভ্যাং কঙ্করাং গ্রীবাং সম্বধ্য কূৰ্মবহু-
ভানো বস্মিন্ ভবেদেতদাসনমুত্তানকূৰ্মকং নাম ॥ ২৪ ॥

করিয়া সাবধানে পূৰ্ণের বিপরীত ক্রমে অবস্থিতি করিবে । এইরূপ অব-
স্থানকে যোগিগণ কূৰ্মাসন বলিয়া কীর্তন করেন ॥ ২২ ॥

অনন্তর কুকুটাসন নিরূপণ কবিত্তেছেন ।—উরুদ্বয়োপরি উত্তান চরণ
স্থাপনরূপ পদ্মাসন বন্ধ করিয়া উরু ও জানুর মধ্যে করদ্বয় প্রবেশন
পূৰ্ব্বক সেই করদ্বয় ভূমিতে স্থান করিবে এবং সেই ভূমিস্থিত করদ্বয়ের
উপরি নির্ভর করিয়া শূন্যে অবস্থান করিবে । এইরূপ অবস্থানকে কুকুটা-
সন বলা যায় ॥ ২৩ ॥

• তৎপর উত্তানকুকুটাসন কথিত হইতেছে ।—পূৰ্ব্বোক্ত কুকুটাসনে অব-
স্থিতি করিয়া বাহুদ্বয় দ্বারা গ্রীবাদেশকে আবদ্ধ করিবে । এইরূপ কবিয়া
কূৰ্মেব গ্রাস উত্তানভাবে অবস্থিত হইলে উত্তান কূৰ্মাসন হইয়া থাকে ॥ ২৪ ॥

পাদাস্থৌ তু পাণিভ্যাং গৃহীত্বা শ্রবণাবধি ।

ধনুরাকর্ষণং কুর্য্যাক্কনুরাসনমুচ্যতে ॥ ২৫ ॥

বামোরুমূলপিত্তদক্ষপাদঃ

জানোর্বহির্বেষ্টিতবামপাদম্ ।

প্রগৃহ্য তিষ্ঠেৎ পরিবর্তিতাঙ্গঃ

শ্রীমৎশ্রনাথোদিতমাসনং শ্রীং ॥ ২৬ ॥

ধনুvasনমাহ পাদাস্থৌ স্থিতি । পাণিভ্যাং পাদয়োঃস্থৌ গৃহীত্বা শ্রবণাবধি কর্ণপর্য্যন্তং ধনুষ আকর্ষণং যথা ভবতি তথা কুর্য্যৎ । গৃহীতা-
স্থমেকং পাণিং প্রসারিতং কৃৎস্না গৃহীতাস্থমিতরং পাণিং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ ।
এতদ্ধনুরাসনমুচ্যতে ॥ ২৫ ॥

মৎশ্রেন্দ্রাসনমাহ । বামোরুমূলেহপিতঃ স্থাপিতো যো দক্ষপাদঃ তঃ
সঃপ্রদায়াং পৃষ্ঠতোগতবামপাণিনা গুল্ফস্থোপরিভাগে পরিগৃহ্য । জানো-
দক্ষপাদজানোর্বহিঃপ্রদেশে বেষ্টিতো যো বামপাদস্তঃ বামপাদজানো-
বহিঃবেষ্টিতদক্ষপাণিনাস্থৌ প্রগৃহ্য । পরিবর্তিতাঙ্গঃ বামভাগেন পৃষ্ঠতো
মুখং যথা শ্রাদেবং পরিবর্তিতং পরাবর্তিতমঙ্গং যেন স তথা তাদৃশো যএ

এইক্ষণ ধনুরাসন বলিতেছেন ।—উভয় হস্তদ্বারা উভয় পাদাস্থৌ গ্রহণ
করিয়া কর্ণ পর্য্যন্ত ধনুরাকার করিবে, এক এক হস্তে এক এক পাদাস্থৌ
ধারণ করিয়া হস্ত প্রসারণ পূর্ব্বক হ্রণ পর্য্যন্ত আকৃষ্ট করিলেই ধনুরা-
সন হইয়া থাকে ॥ ২৫ ॥

অনন্তর মৎশ্রেন্দ্রাসন কথিত হইতেছে ।—বামোরু মূলে দক্ষিণ পাদ
স্থাপন করিয়া পৃষ্ঠদেশ গত দক্ষিণ হস্তদ্বারা সেই দক্ষিণ পাদের গুল্ফের
উপবিভাগে গ্রহণ করিবে, তৎপর দক্ষিণ পাদ জানুর বহিঃপ্রদেশে বাম-
পাদ পরিবেষ্টিত করিয়া বাম পাদ জানুর বহিঃপ্রদেশে বেষ্টিত দক্ষিণ
হস্তদ্বারা পূর্ব পরিবেষ্টিত বামপাদের অস্থৌ প্রদেশ গ্রহণপূর্ব্বক বাম-
ভাগে মুখ পরিবর্তন করিয়া পৃষ্ঠদেশে স্থাপন করিবে । এইরূপে অবস্থিতি

মংশ্বেজ্রপীঠং জঠরপ্রদীপ্তং

প্রচণ্ডরুগ্মগুলখণ্ডনাশ্রম্ ।

অভ্যাসতঃ কুণ্ডলিনীপ্রবোধঃ

চন্দ্রস্থিরত্বঞ্চ দদাতি পুংসাম্ ॥ ২৭ ॥

তিষ্ঠেৎ স্থিতিং কুর্য্যাভ্যাসনং মংশ্বেজ্রনাগোদিতঃ কথিতঃ শ্রীঃ । তদ্ব-
দিতদ্বাত্তর্যাসকমেব বদন্তি । এবং দক্ষোকমূলার্ণিতবামপাদং পৃষ্ঠতোগত-
দক্ষিণপাণিনা প্রগৃহ্য বামজানোর্ধ্বকোণেতিদক্ষপাদং দক্ষিণপাদজানো-
র্ধ্বকোণেতিদবামপাণিনা প্রগৃহ্য দক্ষভাগেন পৃষ্ঠতো মুখং যথা শ্রাদেব-
পরিবর্তিতাঙ্গচাত্যসেৎ ॥ ২৬ ॥

মংশ্বেজ্রাসনশ্চ ফলমাহ । মংশ্বেজ্রেতি প্রচণ্ডং দুঃসহং কজাং রোগাণাং
সমুদয়ং সমূহং তস্য খণ্ডনে ছেদনে অশ্রমশ্রমিব তাদৃশং মংশ্বেজ্রপীঠং মংশ্বে-
জ্রাসনং । অভ্যাসতঃ প্রতাহনাবর্তনরূপাদভ্যাসাৎ পুংসাং জঠরশ্চ জঠ-
রাগেঃ প্রকৃষ্টা দীপ্তিং বুদ্ধিং দদাতি । তথা কুণ্ডলিতা আধাবশক্তেঃ
প্রবোধং নিদ্রাভাবং তথা চন্দ্রশ্চ তালুন উপবিভাগে স্থিতশ্চ নিত্যং ক্ষবতঃ
স্থিরত্বং ক্ষরণাভাবঃ চ দদাতিত্যর্থঃ ॥ ২৭ ॥

করিলে যে আসন হয়, তাহাকে মংশ্বেজ্রাসন কহে । মংশ্বেজ্রনাথ এই
আসন প্রকাশ করিয়াছিলেন, এইহেতু ইহাকে মংশ্বেজ্রাসন বলা যায় ।
এইরূপে দক্ষিণোক্তমূলে বামপাদ স্থাপন করিয়া পৃষ্ঠদেশগত বামহস্ত-
দ্বারা সেই বাম পাদের গুল্ফেব উপবিভাগ গ্রহণ করিবে এবং বামপাদ
জাম্বুর বহিঃপ্রদেশে দক্ষিণপাদ পরিবেষ্টিত করিয়া দক্ষিণপাদ জাম্বুর বহিঃ-
প্রদেশে পরিবেষ্টিত বামহস্তদ্বারা পূর্ব পরিবেষ্টিত দক্ষিণপাদের অঙ্গুষ্ঠ
প্রদেশ গ্রহণপূর্বক দক্ষিণভাগে মুখ পরিবর্তন করিয়া পৃষ্ঠদেশে স্থাপন
করিবে ॥ ২৬ ॥

এইক্ষণ মংশ্বেজ্রাসনের ফল কথিত হইতেছে ।—পূর্বোক্ত মংশ্বেজ্রা-
সন প্রতিদিন অভ্যাস করিলে জঠরাগ্নি প্রদীপ্ত হয়, দুঃসহ প্রচণ্ড রোগ-
সমূহ শীঘ্র বিনাশ পায়, কুণ্ডলিনী, অর্থাৎ আধার শক্তির প্রবোধ হয়,

প্রসার্য পাদৌ ভূবি দণ্ডরূপৌ
 দোৰ্ভ্যাং পদাগ্রদ্বিতয়ং গৃহীত্বা ।
 জানুপরিম্নস্তললাটদেশৌ
 বসেদিদং পশ্চিমতানমাহুঃ ॥ ২৮ ॥
 ইতি পশ্চিমতানমাসনাগ্র্যঃ
 পবনং পশ্চিমবাহিনং করোতি ।
 উদয়ং জঠরানলম্ কুর্য্য-
 তুদরে কার্য্যমরোগতাকং পুংসাম্ ॥ ২৯ ॥

পশ্চিমতানাসনমাহ । প্রসারোতি । ভূবি ভূমৌ দণ্ডম্ কপমিব রূপং
 যমোন্তৌ দণ্ডাকারৌ শ্লিষ্টশূলকৌ প্রসার্য প্রসারিতৌ কৃৎস্না দোৰ্ভ্যা-
 মাকৃৎস্নিততজ্জনীভ্যাং ভুজাভ্যাং পদৌ পাদমৌশ্চাগ্রেগ্রভাগৌ তয়ো-
 দ্বিতয়ং দ্বয়নুষ্ঠপ্রদেশযুগ্মং বলাদাকর্ষণপৃষ্ঠকং যথা ভাস্মপোভাগস্ত ভূমে-
 কথানং ন স্ত তথা গৃহীত্বা জানোকপবি তন্তৌ ললাটদেশৌ যেন ভাদ্রশৌ
 যত্র বসেৎ । ইদং পশ্চিমতাননামকমাসনমালং ॥ ২৮ ॥

অথ তৎসংলং ইতীতি । ইতি পুংলোক্তমাসনেদ্বগ্র্যং মুখ্যং পশ্চিমতানং
 পবনং প্রাণং পশ্চিমবাহিনং পশ্চিমেণ পশ্চিমমাগেণ তদুন্নয়ামার্গেণ বহ-
 কখনও তাহার নিদ্রাভাব উপস্থিত হয় না এবং চন্দ্র যে তালুব উপরি-
 ভাগস্থিত হইয়া সপদা অমৃতক্ষরণ করিতেছেন, তাহার নিবারণ হয় ॥ ২৭ ॥

অনন্তর পশ্চিমতানাসন কাহ্নতেছেন ।—ভূমিতে পাদদ্বয়কে দণ্ডাকারে
 স্থাপন করিয়া বাহুদ্বয়ের তজ্জনীদ্বয় আকৃষ্ট করিয়া তদ্বারা পাদদ্বয়ের
 আগ্রভাগ, অর্থাৎ অন্তর্ভ্রমর ধারণ করিবে এবং তালুর উপরি ললাটদেশ
 স্থাপন করিতে হইবে । এইরূপ আসনকে পশ্চিমতান নামক আসন
 বলে ॥ ২৮ ॥

এইক্ষণ উক্ত পশ্চিমতাননামক আসনের ফল কথিত হইতেছে ।—
 উক্ত পশ্চিমতান নামক আসন অভ্যাস করিলে তাহার প্রাণবায়ু পশ্চিম-

ধরামবষ্টভ্য করদ্বয়েন

তৎকূপরস্থাপিতনাভিপার্শ্বঃ ।

উচ্চাসনো দণ্ডবদ্ধুখিতঃশ্বা-

মায়ূরমেতৎ প্রবদন্তি পীঠম্ ॥ ৩০ ॥

হরতি সকলরোগানাশু গুল্মোদারদী

তীতি পশ্চিমবাহী তং তাদৃশং কৰোতি । জঠরানলস্ত জঠরে ঘোহনঃসো-
হ্মিত্ত্বোদয়ঃ বৃদ্ধিং কুর্যাৎ । উদরে মধ্যপ্রদেশে কাশ্যং কৃশত্বং কুর্যাৎ
অরোগতামারোগ্যং চকারাগাডাবলনাদিসাম্যং কুর্যাৎ ॥ ২৯ ॥

অথ মায়ূরাসনমাহ ধরামিতি । করদ্বয়েন করয়োর্দ্বয়ং যুগ্মং তেন ধরাং
ভূমিং অবষ্টভ্যাবলম্ব্য প্রসারিতাঙ্গুলী ভূমিসংলগ্নতলৌ সঙ্গীহিতৌ করৌ
কুহেত্যর্থঃ । তস্ত করদ্বয়স্য কূপরয়োর্ভূজমধ্যসন্ধিভাগযোঃ স্থাপিতে ধূতে
নাভেঃ পার্শ্বে পার্শ্বভাগৌ যেন মঃ । উচ্চাসন উচ্চমুগ্ধতমানসঃ সৈশ্চতাদৃশঃ
যে শুল্কো দণ্ডবদ্ধুগুণ্ডন ত্বয়াম্বুখিত উজ্জ্বল স্থিতৌ বদ্র ভবতি । উমায়ূরং
মনুষ্যেদং তৎসদ্বন্ধিত্বা গুণানকং প্রবদন্তি যোগিন ইতি শেষঃ ॥ ৩০ ॥

ময়ূরাসনগুণানাহ হরতিতি । গুল্মো রোগবিশেষঃ উদরঃ জলো-
দবৎ তে আদী যেমাং প্লীহাদীনাং তে তথা তান্ সকলরোগান্ সকলান্ যে
বাহী, অর্থাৎ স্নুস্মাগার্গে প্রবাহিত হইতে থাকে । উদরন্ত অগ্নিব বৃদ্ধি
হয়, উদরের মধ্যভাগ কৃশ হইয়া থাকে এবং সর্গপ্রকাব বোগ বিনাশ
পায় ॥ ২৯ ॥

অনন্তর মায়ূরাসন বলিতেছেন ।—উভয় হস্তের অঙ্গুলিপ্রসারণপূর্বক
তদ্বারা ভূমি অবলম্বন করিয়া সেই করদ্বয়েব কূপর, অর্থাৎ হস্তের মধ্য
সন্ধিভাগ নাভির পার্শ্বদ্বয়ে স্থাপন করিবে এবং দণ্ডবৎ উখিত হইয়া
উচ্চাসনস্থ হইবে । এইরূপ আসনকে যোগিরা মায়ূরাসন বলিয়া
থাকেন ॥ ৩০ ॥

এইক্ষণ মায়ূরাসনের ফল কথিত হইতেছে ।—উক্ত মায়ূরাসন অভ্যাস
করিলে গুল্ম, জলোদর, প্লীহা প্রভৃতি সর্গপ্রকার উদর রোগ শীঘ্র বিনষ্ট

নভিভবতি চ দোষানাসনং শ্রীময়ূরম্ ।

বহু কদশনভুক্তং ভস্ম কুর্যাদশেষঃ

জনয়তি জঠরাগ্নিঃ জারয়েৎকালকূটম্ ॥ ৩১ ॥

উত্তানং শববদভূমৌ শয়নং তচ্ছবাসনম্ ।

শবাসনং শ্রান্তিহরং চিত্তবিশ্রান্তিকারকম্ ॥ ৩২ ॥

চতুরশীত্যাসনানি শিবেন কথিতানি চ ।

যোগাস্তানাশু ঝটিতি হরতি নাশয়তি । শ্রীময়ূরমাসনমিতি সৰ্বত্র সম-
ধাতে । দোষান্ বাতপিত্তকফানালমুদীংশ্চাভিভবতি তিরস্করোতি । বহুভি-
শয়িতং কদশনং কদমং যদুক্তং তদশেষঃ সমস্তং ভস্ম কুর্য্যাৎ পাচয়েদি-
ত্যর্থঃ । জঠরাগ্নিঃ জঠবানলঃ জনয়তি প্রাচুর্ভাবয়তি । কালকূটং বিষং
কালকূটবদপকানকায়ং পরস্তং জারয়েজ্জীর্ণং কুর্য্যাৎ পাচয়েদিত্যর্থঃ ॥ ৩১ ॥

শবাসনমাহার্কেন উত্তানমিতি । শবেন মৃতশরীরেণ তুলাং শববদুত্তানং
ভূমিসংলগ্নং পৃষ্ঠং যথা শ্রান্তথা শয়নং নিদ্রায়ামিব সন্নিবেশো যন্তচ্ছবাসনং
শবাখ্যমাসনং । শবাসনপ্রয়োজনমাহ উত্তরার্কেন শবাসনং শ্রান্তিহরং হঠা-
ভ্যাসশ্রমং হবতীতি শ্রান্তিহবং । চিত্তস্ত বিশ্রান্তির্ক্লিষ্টানস্তম্ভাঃ কারকঃ ॥ ৩২ ॥

বক্ষ্যমাণাসনচতুষ্টয়স্ত শ্রেষ্ঠত্বং বদনমাহ চতুরশীতি । শিবেনৈখরেণ

হয়, বাতপিত্তকফদোষ বিনাশ পায়, সাধকের শরীরে আলস্য থাকে না ।
আর মায়ূরাসনবান্ ব্যক্তি বহু পরিমাণে কদম ভোজন করিলেও তাহা
ভস্মীভূত, অর্থাৎ সম্যক পাক হইয়া থাকে ; জঠরাগ্নির প্রাচুর্ভাব বৃদ্ধি পায়,
এমন কি সেই ব্যক্তি কালকূট, অর্থাৎ বিষবৎ অনিষ্টকর দ্রব্য ভোজন
করিলেও তাহা জীর্ণ হইয়া যায় ॥ ৩১ ॥

অনন্তর শবাসন কথিত হইতেছে ।—ভূতলে শবের ত্রায় উত্তানভাবে
শয়ন করিয়া থাকিবে, এইরূপ করিলে তাহাকে শবাসন বলা যায় । এই
শবাসন সাধন করিলে হঠযোগ সাধনে যে পরিশ্রম হয়, তাহার নিবারণ
হইয়া থাকে এবং চিত্তও বিশ্রাম সুখলাভ করিতে থাকে ॥ ৩২ ॥

বক্ষ্যমাণ আসন চতুষ্টয়ের শ্রেষ্ঠতা দেখাইতেছেন ।—শিব চতুরশীতি

তেভ্যশ্চতুক্ষমাদায় সারভূতং ব্রবীম্যহম্ ॥ ৩৩ ॥

সিদ্ধং পদ্মং তথা সিংহং ভদ্রং চেতি চতুষ্টয়ম্ ।

শ্রেষ্ঠং তত্রাপি চ সূত্রে তিষ্ঠেৎ সিদ্ধাসনে সদা ॥ ৩৪ ॥

চতুরধিকাশীতিসংখ্যাকাশাসনানি কথিতানি চকারাক্ততুরশীতিলক্ষাণি চ ।
তদুক্তং গোরক্ষনাথেন । আসনানি চ তাবন্তি যাবন্ত্যো জীবজাতয়ঃ ।
এতেষামখিলান্ ভেদান্ বিজানাতি মহেশ্বরঃ । চতুরশীতিলক্ষাণি একৈকং
সমুদাহৃতং । ততঃ শিবেন পীঠানাং ষোড়শোনং শতং কৃতমিতি । তেভ্যঃ
শিবোক্তং চতুরশীতিলক্ষাসনানাং মধ্যে প্রশস্তানি যানি চতুরশীত্যাশনানি
তেভ্য আদায় গৃহীত্বা সারভূতং শ্রেষ্ঠভূতং চতুক্ষমহং ব্রবীমিত্যন্বয়ঃ ॥ ৩৩ ॥

তদেব চতুক্ষং নাম্না নির্দিশতি সিদ্ধমিতি । সিদ্ধং সিদ্ধাসমং পদ্মং
পদ্মাসনং সিংহং সিংহাসনং ভদ্রং ভদ্রাসনং ইতি চতুষ্টয়ং শ্রেষ্ঠমতি-
শয়েন প্রশস্তং । তত্রাপি চতুষ্টয়ে সূত্রে সূত্বকরে সিদ্ধাসনে সদা তিষ্ঠেৎ ।
এতেন সিদ্ধাসনং চতুষ্টয়েপ্যুক্তমিতি স্মৃতিতং ॥ ৩৪ ॥

সংখ্যক আসন বলিয়াছেন । পরন্তু শিরোক্ত চতুরশীতিলক্ষসংখ্যক আস-
নেরও প্রমাণ আছে । গোরক্ষ বলিয়াছেন, জগতে যত সংখ্যক জীব
আছে, আসনসংখ্যাও তত জানিবে । কেবল শিবই ঐ সকল আসনের
ভেদ জানেন । ক্রমত যে চতুরশীতি লক্ষপ্রকার আসন কথিত হইয়াছে,
তন্মধ্যে শিবোক্ত চতুরশীতিসংখ্যক আসন প্রশস্ত এবং উক্ত চতুরশীতি আস-
নের মধ্যে আসনচতুষ্টয়ই বিশেষ প্রশস্ত, এইক্ষণ সেই সর্বপ্রকার আসনের
মধ্যে সারভূত আসনচতুষ্টয় বলিতেছি ॥ ৩৩ ॥

এইক্ষণ পূর্বোক্ত আসনচতুষ্টয়ের নাম নির্দেশ করিতেছেন,—সিদ্ধাসন,
পদ্মাসন, সিংহাসন ও ভদ্রাসন, এই আসনচতুষ্টয়ই অতিপ্রশস্ত । উক্ত
আসনচতুষ্টয়ের মধ্যেও সিদ্ধাসন অতি সুখকর, অতএব সর্বদা সাধক
ব্যক্তি সিদ্ধাসনে উপবেশন করিবে । ইহা দ্বারা সিদ্ধাসনেরই সর্বশ্রেষ্ঠতা
জানা যাইতেছে ॥ ৩৪ ॥

যোনিস্থানকমণ্ড্বিগুণঘটিতং কৃত্বা দৃঢ়ং বিজ্ঞসে-
 মেঢ়ে পাদমথৈকমেব হৃদয়ে কৃত্বা হনুং স্থস্থিরম্ ।
 স্থাণুঃ সংযমিতেজ্রিয়োহচলদৃশা পশ্চেদ্রুবোরস্তরং
 হ্যেতমোক্ষকপাটভেদজনকং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে ॥ ৩৫ ॥

আসনচতুষ্ঠয়েপুংকুষ্ঠেযাং প্রথমং সিদ্ধাসনমাহ যোনিস্থানকমিতি ।
 যোনিস্থানমেব যোনিস্থানকং স্বার্থে কথ্যতঃ । গুদোপস্থয়োর্মধ্যম-
 প্রদেশে পদং যোনিস্থানং তং । অংঘ্রিক্রীমশ্চণ্ডস্তত্ত্ব মূলেণ পার্শ্বভাগেন
 ঘটিতং সংলগ্নং কৃত্বা স্থানান্তরং একং পাদং দক্ষিণং পাদং মেঢ়েজ্রিয়-
 শ্চোপরিভাগে দৃঢ়ং যথা স্তাত্তথা বিজ্ঞসেৎ । হৃদয়ে হৃদয়সনীপে হনুং চিবুকং
 স্থস্থিরং সম্যক্ স্থিরং কৃত্বা হনুহৃদয়য়োঃ চতুরঙ্গুলনস্তরং যথা ভবতি তথা
 কৃত্বেতি রহস্তং । সংযমিতানি বিষয়েভাঃ পরাব্রাহ্মণীজ্রিয়ানি যেন স
 তথা । অচলা যা দৃক্ দৃষ্টিস্তথা রুবোরস্তরং মধ্যং পশ্চেৎ । হি প্রসিদ্ধং
 মোক্ষস্ত যৎকপাটং প্রতিবন্ধকং তন্ত্ৰ ভেদং নাশং জনয়তীতি তাদৃশং
 সিদ্ধানং যোগিনাং । আস্তেহব্রাহ্মণ্যতেহনেমেতি বা আসনং সিদ্ধাসননাম-
 কনিদং ভবেদিত্যর্থঃ ॥ ৩৫ ॥

পূর্বোক্ত আসনচতুষ্ঠয়েব মধ্যে সিদ্ধাসনের সর্বশ্রেষ্ঠতাপ্রযুক্ত প্রথমে
 সিদ্ধাসন কহিতেছেন ।—গুহুদ্বার ও উপস্থের মধ্য প্রদেশকে যোনিস্থান
 বলে, এই যোনিস্থানে বামপাদ মূল সংলগ্ন করিয়া দক্ষিণ পাদ মেঢ়-
 প্রদেশের উপরিভাগে দৃঢ়রূপে বিজ্ঞস্ত করিবে । তৎপরে চিবুকস্থানকে
 হৃদয়োপরি স্থস্থির করিয়া, অর্থাৎ চিবুক ও হৃদয়ের চতুরঙ্গুল অন্তর
 করিয়া রাখিবে । অনন্তর ইজ্রিয়গণকে বিষয় হইতে নিরুদ্ধ করিয়া
 নিঃচলনয়নে জ্রিয়ের মধ্যভাগ অবলোকন করিবে । এইরূপ উপ-
 বেশনকে যোগীরা সিদ্ধাসন বলিয়া কীর্তন করিয়া থাকেন । এই আসন
 মোক্ষদ্বারের কপাট ভেদকব, অর্থাৎ মোক্ষদ্বারের সর্বপ্রকার প্রতিবন্ধক
 বিনাশ করিয়া থাকে ॥ ৩৫ ॥

মতান্তরেতু—

মেট্রাছপরি বিন্যস্ত সবাং গুল্ফং তথোপরি ।

গুল্ফান্তরঞ্চ নিক্ষিপ্য সিদ্ধাসনমিদং ভবেৎ ॥ ৩৬ ॥

এতৎসিদ্ধাসনং প্রাহুরন্থে বজ্রাসনং বিদুঃ ।

মুক্তাসনং বদন্ত্যেকে প্রাহুঃ গুপ্তাসনং পরে ॥ ৩৭ ॥

মৎস্তেন্দ্রসম্মতং সিদ্ধাসনমুক্তাসনসম্মতং বক্তুমাহ মতান্তরে ইতি । তদেব দর্শয়তি মেট্রাদিতি । মেট্রাছপস্থাছপস্থীক্ৰীড়াভাগে সবাং বামগুল্ফং চ বিন্যস্ত তথা সবাংছপরি মুখ্যপাদস্থোপরি ন তু সবাং গুল্ফস্ত । গুল্ফান্তরং দক্ষিণগুল্ফং চ নিক্ষিপ্য বসেদिति শেষঃ । ইদং সিদ্ধাসনং মতান্তরাভি-
মতমিত্যভেদ ইত্যর্থঃ ॥ ৩৬ ॥

তত্র প্রথমং মহাসিদ্ধসম্মতমিতি স্পষ্টীকর্তৃমশ্রুব মতভেদানামভেদা-
নাই এতদिति । এতৎ পূর্বোক্তং সিদ্ধাসনং সিদ্ধাসননামকং প্রাহুঃ ।
কেচিদিত্যধাহারঃ । অন্ত্রে বজ্রাসনং বজ্রাসনসংজ্ঞকং বিদুঃ জানন্তি ।
একে মুক্তাসনং মুক্তাসনাভিধং বদন্তি । পরে গুপ্তাসনং গুপ্তাসনাখ্যং
প্রাহুঃ । অত্রাসনাভিধাঃ । যত্র বামপাদপার্শ্বঃ যোনিস্থানে নিয়োজ্য দক্ষিণ-
পাদপার্শ্বঃমেট্রাছপরি হাপ্যতে তৎ সিদ্ধাসনং । যত্র বামপাদপার্শ্বঃ

পূর্বে যে সিদ্ধাসন উক্ত হইল, ইহা মৎস্তেন্দ্রসম্মত, এইক্ষণ মতান্তর
সম্মত সিদ্ধাসন বলিতেছেন।—উপস্থের উপরিভাগে বামপাদে গুল্ফ,
(পাদমূল) স্থাপন করিয়া বামপাদে উপরি দক্ষিণপাদগুল্ফ স্থাপন
করিবে । এইরূপ উপবেশনকেও সিদ্ধাসন বলিয়া থাকে ॥ ৩৬ ॥

মতভেদে পূর্বোক্ত সিদ্ধাসনেব নানা নাম প্রসিদ্ধ আছে, এইক্ষণ
সেই সকল নাম প্রকাশ করিতেছেন।—এই আসনকে কোন কোন
সম্প্রদায়ী যোগীরা সিদ্ধাসন বলিয়া থাকেন । অত্র সম্প্রদায়ী যোগিগণ
ইহাকে বজ্রাসন নামে কীর্তন করেন । অপরাপর যোগিবৃন্দ উক্ত আসনকে
মুক্তাসন নামে জানেন এবং অত্র সম্প্রদায়ী যোগিদিগের মতে এই আসনের
গুপ্তাসন নাম প্রসিদ্ধ আছে । উক্ত নামচতুষ্টয়ের বিশেষ এই যে, যখন

যমেধিব মিতাহারমহিংসাং নিয়মেধিব ।

মুখ্যং সৰ্ব্বাসনেষেকং সিদ্ধাঃ সিদ্ধাসনং বিদুঃ ॥ ৩৮ ॥

চতুরশীতিপীঠেষু সিদ্ধমেব সদাভ্যাসেং ।

দ্বাসপ্ততিসহস্রাণাং নাড়ীনাং মলশোধনম্ ॥ ৩৯ ॥

যোনিস্থানে নিযোজ্য দক্ষিণপাদপার্শ্বিং মেট্রাহুপরি স্থাপ্যতে তদ্বজ্রাসনং যত্র তু দক্ষিণসব্যপার্শ্বদ্বয়মুপর্য্যধোভাগেন সংযোজ্য যোনিস্থানে সংযোজ্যতে তন্মুক্তাসনং । যত্র চ পূৰ্ব্ববং সংযুক্তং পার্শ্বদ্বয়ং মেট্রাহুপরি নিধীয়তে তদগুপ্তাসনমিতি ॥ ৩৭ ॥

অথ সপ্তভিঃ শ্লোটেকঃ সিদ্ধাসনং প্রশংসন্তি । যমেধিত্যাদিভিঃ । যমেষু মিতাহারমিব । মিতাহারো বক্ষ্যমাণঃ স্তম্ভিষ্কমধুরাহার ইত্যাদিনা । নিয়মেষু অহিংসামিব । সৰ্ব্বাণি যাত্ৰাসনানি তেষু সিদ্ধাঃ একং সিদ্ধাসনং মুখ্যং বিদুরিতি সম্বন্ধঃ ॥ ৩৮ ॥

চতুরশীতিভিঃ । চতুরধিকশীতিসংখ্যাকানি যোনি পীঠানি তেষু সিদ্ধ

বামপাদপার্শ্ব (বামপাদমূল) যোনিস্থানে স্থাপন করিয়া দক্ষিণ পাদপার্শ্ব উপস্থাপরি বিত্ৰাস করা যায়, তখন সিদ্ধাসন হয় । আর যখন দক্ষিণপাদপার্শ্ব যোনিস্থানে স্থাপন করিয়া বামপাদপার্শ্ব মেট্রদেশের উপরি নিয়োজিত করা যায়, তখন ইহাকে বজ্রাসন বলে । যখন উভয় পাদেদর পার্শ্বদ্বয় মেট্রের উপর্য্যধোভাগে নিয়োজিত থাকে, তখন মুক্তাসন হয় এবং যে সময়ে পূৰ্ব্ববং সংযুক্ত পার্শ্বদ্বয় মেট্রদেশের উপরি নিহিত থাকে, সেই সময় উক্ত আসনকে গুপ্তাসন বলিয়া থাকে ॥ ৩৭ ॥

এইরূপ পরবর্তী সপ্তশ্লোকে সিদ্ধাসনের প্রশংসা কথিত হইবে ।— যেমন যমের মধ্যে মিতাহার এবং নিয়মের মধ্যে অহিংসা প্রধান, সেইরূপ সৰ্ব্বপ্রকার আসনের মধ্যে এই সিদ্ধাসনকে শ্রেষ্ঠ বলিয়া জানিতে হইবেক ॥ ৩৮ ॥

চতুরশীতি আসনের মধ্যে যোগিগণ সৰ্ব্বদা এই সিদ্ধাসনের অভ্যাস

আত্মধ্যায়ী মিতাহারী যাবৎ দ্বাদশবৎসরম্ ।

সদা সিদ্ধাসনাভ্যাসাদ্যোগী নিষ্পত্তিমাশ্নুয়াৎ ॥ ৪০ ॥

কিমন্তৈরুহতিঃ পীঠৈঃ সিদ্ধে সিদ্ধাসনে সতি ।

প্রাণানিলে সাবধানে বন্ধে কেবলকুন্তকে ॥ ৪১ ॥

মেব সিদ্ধাসনমেব সদা সর্কদা অভ্যসেৎ । সিদ্ধাসনশ্চ সদাভ্যাসে হেতুগত্বং
বিশেষণং দ্বাসপ্ততিসহস্রাণাং নাড়ীনাং মলশোধনং শোধকং ॥ ৩৯ ॥

আত্মধ্যায়ীতি । আত্মানং ধ্যায়তীত্যত্মধ্যায়ী মিতাহারোহস্তাস্তীতি
মিতাহারী যাবন্তো দ্বাদশবৎসরাঃ যাবদ্বাদশবৎসরং । যাবদবদারণ
ইত্যব্যয়ীভাবঃ সমাসঃ । দ্বাদশবৎসরপর্যন্তমিত্যর্থঃ । সদা সর্কদা সিদ্ধা-
সনশ্চাভ্যাসাদ্যোগী যোগাভ্যাসী নিষ্পত্তিং যোগসিদ্ধিং প্রাপ্নুয়াৎ
যোগান্তরাভ্যাসমন্তরেণ সিদ্ধাসনাভ্যাসমাত্রেন সিদ্ধিং প্রাপ্নুয়াদি
ত্যর্থঃ ॥ ৪০ ॥

কিমন্তৈবিত্তি । সিদ্ধাসনে সিদ্ধে সত্যন্তৈরুহতিঃ পীঠৈরাসনৈঃ কিং
ন কিমপীত্যর্থঃ সাবধানে প্রাণানিলে প্রাণবায়ৌ কেবলকুন্তকে বন্ধে
সতি ॥ ৪১ ॥

করিবে । যাহাবা সদা সিদ্ধাসন অভ্যাস করে, তাহাদিগের দ্বিসপ্ততি-
সহস্র নাড়ীর মলবিশোধন হইয়া থাকে ॥ ৩৯ ॥

কোন ব্যক্তি পরিমিত আহার করিয়া পরমাত্মচিন্তন করিতে করিতে
দ্বাদশবৎসর পর্যন্ত এই সিদ্ধান অভ্যাস করিলে তাহার যোগসিদ্ধি
হইয়া থাকে । সিদ্ধাসনাভ্যাসকারী-ব্যক্তি যোগসাধন না করিলেও
তাহার যোগসিদ্ধি হয় ॥ ৪০ ॥

যাহার সিদ্ধাসন সিদ্ধ হইয়াছে, তাহার অত্র কোন আসন সাধনের
প্রয়োজন নাই । পূরক ও রেচক ব্যতিরেকে কেবল কুন্তকদ্বারা সাবধান-
পূর্বক প্রাণবায়ুরোধ করিতে পারিলেই সেই যোগীর সর্ককার্য সাধন
হইয়া থাকে ॥ ৪১ ॥

উৎপদ্যতে নিরায়াসাং স্বয়মেবোদ্যানী কলা ।

তথৈকস্মিন্বেব দৃঢ়ে সিদ্ধে সিদ্ধাসনে সতি ।

বন্ধত্রয়মনায়াসাং স্বয়মেবোপজায়তে ॥ ৪২ ॥

নাসনং সিদ্ধসদৃশং ন কুন্তঃ কেবলোপমঃ ।

ন খেচরী সমা যুদ্রা ন নাদসদৃশো লয়ঃ ॥ ৪৩ ॥

অথ পদ্মাসনং ।

বামোরূপরি দক্ষিণং চ চরণং সংস্থাপ্য বামং তথা

উন্নানী উন্নতবস্থা সা কলেবাহ্লাদকহাচ্ছদ্রলেখেব নিরায়াসাদনায়া-
সাং স্বয়মেবোৎপদ্যতে উদেতি । তথেন্দি । তথোক্তপ্রকারেণৈকস্মিন্বেব
সিদ্ধে দৃঢ়ে বন্ধে সতি বন্ধত্রয়- মূলবন্ধোড়ীয়ানবন্ধজালধরবন্ধকপননায়া-
সাং । পাদিমার্গেণ সম্পীড়্য নোনিমাকুণ্ডয়েদ্রুতমিত্যাদিবক্ষ্যমাণমূল
বন্ধাদিনায়াসস্তং বিনৈব স্বয়মেবোপজায়তে সত এবোৎপদ্যতে ইত্যর্থঃ ॥ ৪২ ॥

নাসনমিতি । সিদ্ধেন সিদ্ধাসনেন সদৃশনাসনং নাস্তীতি শেষঃ ।
কেবলেন কেবলকুন্তকেনোপমীয়ত ইতি কেবলোপমঃ কুন্তঃ কুন্তকো
নাস্তি । খেচরীমুদ্রাসমা যুদ্রা নাস্তি নাদসদৃশো লয়ো লযহেতুর্নাস্তি ॥ ৪৩ ॥

যনাসনং বন্ধমুপক্রমতে । অথেন্দি পদ্মাসনমাহ বামোরূপরীতি ।

দে যোগীর একমাত্র সিদ্ধাসন সম্যক্ সিদ্ধ হইয়াছে, তাহার অনা-
য়াসে উন্নতীকলা, অর্থাৎ অতি আহ্লাদপ্রদ উন্নানী অবস্থা উপস্থিত হয় ।
আর এই আসনভাঙ্গ প্রভাবে আয়াসব্যতিরেকেই মূলবন্ধ, জালধর বন্ধ
এবং উড়ীয়ানবন্ধ, এই বন্ধত্রয় সিদ্ধ হইয়া থাকে ॥ ৪২ ॥

সিদ্ধাসনের তুল্য আসন নাই, কেবলকুন্তকসদৃশ কুন্তক নাই, খেচরী
মুদ্রার তায় যুদ্রা নাই এবং নাদতুল্য লয় নাই । যেমন কেবলকুন্তকাদি
সকল কার্য্যের প্রধান, সেইরূপ সিদ্ধাসন সকল আসনের শ্রেষ্ঠ ॥ ৪৩ ॥

এইরূপ পদ্মাসন কথিত হইতেছে।—বামোরূপ উপরি দক্ষিণ চরণ
উত্তানভাবে স্থাপন করিয়া দক্ষিণোরূপ উপরি সেই প্রকারে বাম চরণ

দক্ষারূপরি পশ্চিমেণ বিধিনা যুত্বা করাভ্যাং দৃঢ়ম্ ।

অঙ্গুষ্ঠৌ হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়ে-

দেতদ্ব্যাধিবিনাশকারি যমিনাং পদ্মাসনং প্রোচ্যতে ॥ ৪৪ ॥

উত্তানৌ চরণৌ কৃত্বা উরুসংস্থৌ প্রযত্নতঃ ।

বামো য উরুস্তম্ভোপরি দক্ষিণঃ । চকারঃ পাদপূৰ্ণে । সংস্থাপ্য সম্য-
 গুত্তানং স্তাপয়িত্বা বামং সব্যং চরণং তথা দক্ষিণচরণবদক্ষো দক্ষিণো
 য উরুস্তম্ভোপরি সংস্থাপ্য পশ্চিমেণ ভাগেন পৃষ্ঠভাগেনেতি । বিধি-
 র্বিধানং করয়োরিত্যর্থঃ । তেন করাভ্যাং হস্তাভ্যাং দৃঢ়ং যথা স্তান্তথা
 পাদাঙ্গুষ্ঠৌ ধৃত্বা গৃহীত্বা । দক্ষিণং করং পৃষ্ঠতঃ কৃত্বা । বামোকুস্তিত-
 দক্ষিণচরণাঙ্গুষ্ঠং গৃহীত্বা বামকবং পৃষ্ঠতঃ কৃত্বা । দক্ষিণোকুস্তিতবামকব-
 ণাঙ্গুষ্ঠং গৃহীত্বেত্যর্থঃ । হৃদয়ে হৃদয়সমীপে । সাম্যপিকাধারে সম্যমী ।
 চিবুকং হনুং নিধায়োরসংচতুরঙ্গুলান্তবে চিবুকং নিধায়েতি রহস্তং ।
 নাসাগ্রঃ নাসিকাগ্রমালোকয়েৎ পশ্চৈতদ্ব্যমিনাং যোগিনাং ব্যাধে-
 পিনাশং কৰোতীতি ব্যাধিবিনাশকারি পদ্মাসনমেতন্নামকং প্রোচ্যতে
 সিদ্ধিরিতি শেষঃ ॥ ৪৪ ॥

মংস্তেজ্জনাধাভিমতং পদ্মাসনমাত । উত্তানাবিতি । উত্তানৌ উক-

স্থাপন করিতে হইবে । পরে দক্ষিণ হস্ত দক্ষিণভাগে পৃষ্ঠোপরি পরি-
 বর্তন করিয়া বামোকুস্তিত দক্ষিণ চরণের অঙ্গুষ্ঠগ্রহণ করিবে, এইরূপে
 বামহস্ত বামভাগে পৃষ্ঠোপরি পরিবর্তন করিয়া দক্ষিণোকুস্তিত বাম পাদে
 অঙ্গুষ্ঠ ধারণ করিতে হইবে । অনন্তর হৃদয়ে চিবুক স্থাপন করিয়া,
 অর্থাৎ বক্ষের চতুরঙ্গুল অন্তরে চিবুকদেশ বিতাসকরত নিশ্চলনমনে
 নাসাগ্রে অবলোকন করিতে থাকিবে । এইরূপ আসনকে পদ্মাসন
 বলিয়া থাকে । এই আসন যোগিগণের সর্বপ্রকার ব্যাধি বিনাশ
 করে ॥ ৪৪ ॥

অনন্তর মংস্তেজ্জনাধের অভিমত পদ্মাসন কথিত হইতেছে।—যত্ন
 পূর্বক উত্তানচরণদ্বয়কে উরুদ্বয়ের উপরি স্থাপিত করিয়া, অর্থাৎ পাদ-

উরুমধ্যে তথোত্তানো পাণী কৃৎস্না ততো দৃশো ॥ ৪৫ ॥

নানাগ্রে বিত্মসেন্দ্রাজদন্তমূলে তু জিহ্বয়া ।

উত্তম্ভ্য চিবুকং বক্ষস্ত্যথাপ্য পবনং শনৈঃ ॥ ৪৬ ॥

সংলগ্নপৃষ্ঠভাগো চরণৌ পাদৌ প্রযত্নতঃ প্রকৃষ্টাঙ্গদ্বাদুরুসংস্থাবুর্কোঃ সম্যক্
তিষ্ঠত ইত্বারুসংস্থো তাদৃশৌ কৃৎস্না । উরুসংস্থো উরুমধ্যে । তথা চার্ধে
পাণী করাবুত্তানো কৃৎস্না । উরুসংস্থোত্তানপাদোভয়ঃ পক্ষিসংলগ্নপৃষ্ঠং সবাং
পাণিমুত্তানং কৃৎস্না তত্‌পরি দক্ষিণঃ পাণিঃ চোত্তানং কৃৎস্নত্যাৰ্থঃ । তত-
স্তদনন্তরং দৃশৌ দৃষ্টৌ ॥ ৪৫ ॥

নানাগ্রে নানিনাগ্রে বিত্মসেন্দ্রিশেষেণ নিশ্চলতয়া ত্রাসেদিত্যাৰ্থঃ ।
রাজদন্তানাং সংলগ্নাং সবাদক্ষিণভাগে স্থিতানাং মূলে উভে মূলস্থানে
জিহ্বয়া উত্তম্ভ্য উৰ্দ্ধং স্তম্ভয়িত্বা । গুরুমুখাদবগন্তব্যোহয়ং জিহ্বাবন্ধঃ
চিবুকং বক্ষসি নিধায়েতি শেষঃ । শনৈর্গম্য নন্দং পবনং বায়ুমুখাপ্য ।
অনেন মূলবন্ধঃ প্রোক্তঃ । মূলবন্ধোহপি গুরুমুখাদেবাবগন্তব্যঃ । বস্ত্র-
তন্ত জিহ্বাবন্ধে নৈবায়ং চরিতার্থ ইতি হঠরহস্যবিদঃ ॥ ৪৬ ॥

দ্বায়র পৃষ্ঠভাগ যেন উরুদ্বয়ের উপরি সংলগ্ন হয় । একপে চরণ-
বিত্তাস করিয়া উরুদ্বয়ের মধ্যে উত্তান করছন স্থাপন করিতে হইবে,
অর্থাৎ উরুদ্বয়ের উপরি সংস্থাপিত উত্তান পাদদ্বয়ের উভয় পাশ্বিতে
উত্তানভাবে হস্ত অঙ্গুলি সংযোজনপূর্বক তত্‌পরি উত্তানভাবে
দক্ষিণ হস্ত স্থাপন করিবে, তৎপর নয়নদ্বয়কে অন্ত্রান্ত্র অবলম্বনভাবে
নানাগ্রে বিত্মাস করিতে হইবে। অনন্তর বাম দক্ষিণভাগে অবস্থিত দন্ত স-
ক-
লের মূলে জিহ্বা দ্বারা উৰ্দ্ধ স্তম্ভন করিয়া (এই জিহ্বাবন্ধন গুরুর নিকট
অভ্যাস করিতে হইবে) বন্ধেতে চিবুক নিধানপূর্বক ক্রমে ক্রমে বায়ু
উত্থাপন করিবে । (ইহাতে মূলবন্ধ কথিত হইল এই মূলবন্ধও গুরুমুখে
পরিষ্কার ব্যাখ্যা বাস্তবিক জিহ্বাবন্ধনেই উক্ত কার্য্য হইয়া থাকে) ॥ ৪৫-৪৬ ॥

ইদং পদ্মাসনং প্রোক্তং সৰ্বব্যাদিবিনাশনম্ ।

দুৰ্লভং যেন কেনাপি ধীমতা লভ্যতে ভুবি ॥ ৪৭ ॥

কৃৎস্না সংপুটিতৌ করৌ দৃঢ়তরং বন্ধা তু পদ্মাসনং

গাঢ়ং বক্ষসি সন্নিধায় চিবুকং ধ্যায়ংশ্চ তচ্চেতসি ।

এবং যত্রাস্থিতে তদিদং পদ্মাসনং পদ্মাসনাভিধানং প্রোক্তং । আস-
নৈষ্ঠরিত্তি শেষঃ । কীদৃশং সৰ্কেষাং ব্যাধীনাং বিশেষণে নাশনং যেন
কেনাপি ভাগ্যহীনেন দুৰ্লভং । ধীমতা ভুবি ভূমৌ লভ্যতে প্রাপ্যতে ॥ ৪৭ ॥

এতচ্চ মহাযোগিসম্মতমিতি স্পষ্টৈয়িতুমশ্চদপি পদ্মাসনে কৃত্যবিশেষ-
মাহ । কৃৎস্নেতি । সংপুটিতৌ সংপুটীকৃতৌ করাবুৎসঙ্গস্থাবিত্তি শেষঃ ।
দৃঢ়তরমতিশয়েন দৃঢ়ং স্থিতিরং পদ্মাসনং বন্ধা কৃৎস্নেত্যর্থঃ । চিবুকং হনুঃ
গাঢ়ং দৃঢ়ং যথা স্ত্রান্তথা বক্ষসি বক্ষঃসমীপে সন্নিধায় সন্নিহিতং কৃৎস্না চতু-
রঙ্গুলান্তরেণেতি যোগিসম্প্রদায়াজ্ঞেয়ং । জালঙ্করবন্ধং কৃৎস্নেত্যর্থঃ ।
তৎস্বশ্বেষ্টদেবতারূপং ব্রহ্ম বা । ওম তৎসদিত্তি নির্দেশো ব্রহ্মগন্ধ্রিবিধঃ
স্বত ইতি ভগবত্ত্বক্ৰেঃ । চেতসি চিত্তে ধ্যায়ন্ চিস্তয়ন্ । অপানমনিলং

উক্তরূপে অবস্থিতি করিলেই মৎস্বৈজ্ঞান্যভিমত পদ্মাসন হয় । এই
পদ্মাসন সৰ্বপ্রকার ব্যাধি বিনাশ করে । ইহা সাধারণ ব্যক্তির পক্ষে
অতি দুৰ্লভ । পৃথিবীতে সুধী ব্যক্তিরাই এই আসন ও আসন ফল লাভ
করিতে পারেন ॥ ৪৭ ॥

পূৰ্বোক্ত পদ্মাসনই মহামহা যোগিগণের সম্মত । এইরূপ উক্ত
পদ্মাসনের কার্য্যবিশেষ নিরূপণ করিতেছেন ।—পূৰ্বোক্ত পদ্মাসনে উপ-
বিষ্ট হইয়া সাধকগণ করদ্বয় সংপুটিত করিবে এবং ঐকরদ্বয় ক্রোড়দেশে
স্থাপনপূৰ্ব্বক সুদৃঢ়রূপে পদ্মাসন বন্ধ করিবে । তৎপর চিবুকদেশ বক্ষঃ
স্থলের সমীপে, অর্থাৎ চারি অঙ্গুল অন্তরে দৃঢ়ভাবে সংনিহিত করিয়া
জালঙ্কর বন্ধ সাধনপূৰ্ব্বক ইষ্টদেবতারূপী ব্রহ্মকে স্থিরচিত্তে ধ্যানকরতঃ
বারম্বার অপানবায়ুকে উৰ্দ্ধে আনয়ন করিতে হইবে । তৎপরে প্রাণা-

বারং বারমপানমূৰ্দ্ধমনিলং প্রোৎসারয়ন্ পূরিত-
 ম্মাক্ষন্ প্রাণমুপৈতি বোধমতুলং শক্তিপ্রভাবান্নরঃ ॥ ৪৮ ॥
 পদ্মাসনে স্থিতো যোগী নাড়ীদ্বারেণ পূরিতম্ ।
 মারুতং ধারয়েদ্যস্ত স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৪৯ ॥

অপানবায়ুঃ উৰ্দ্ধং প্রোৎসারয়ন্তুলবদ্ধং কৃষ্য সুষুম্নামার্গেণ প্রাণমূৰ্দ্ধং নয়ন্
 পূরিতং পূৰ্বেণ অন্তর্ধারিতং প্রাণং শ্রুঙ্গীচৈতরর্থোহচন্ গময়ন্ । অঃ-
 ভাবিতণ্যর্থোহচতিঃ । প্রাণাপানয়োৰৈক্যং কুণ্ডেত্যর্থঃ । নরঃ পুমানতুলং
 বোধঃ নিরুপমজ্ঞানং শক্তিপ্রভাবাচ্ছক্তিরাদারশক্তিঃ কুণ্ডলিনী তন্ত্রাঃ
 প্রভাবাং সামর্থ্যাচ্ছুপৈতি প্রাপোতি । প্রাণাপানয়োৰৈক্যে কুণ্ডলিনী-
 বোধো ভবতি । কুণ্ডলিনীবোধে সুষুম্নামার্গেণ প্রাণো ব্রহ্মরন্ধ্রং গচ্ছতি ।
 তত্র গতে চিত্তৈস্থ্যং ভবতি । চিত্তৈস্থ্যে সংযমাদায়সাক্ষাৎকারো
 ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৪৮ ॥

পদ্মাসন ইতি । পদ্মাসনে স্থিতো যোগী যোগাভ্যাসী পূরিতং পূৰ্-
 বেণান্তর্দীতং মারুতং বায়ুং সুষুম্নামার্গেণ মূৰ্দ্ধনং নীহেতি শেষঃ । ধারয়েৎ
 স্থিরীকুর্য্যৎ স মুক্তঃ অত্র সংশয়ো নাস্তীত্যন্বয়ঃ ॥ ৪৯ ॥

স্বামদ্বারা পূৰ্ণ করিয়া উক্ত প্রাণবায়ু ও অপানবায়ুর ঐক্য সম্পাদন
 পূৰ্ব্বক অধোনিঃসারণ করিবে । এইরূপ কার্য্য করিলে সাধক ব্যক্তি
 আদারশক্তি, অর্থাৎ কুণ্ডলিনীর প্রভাবে অতুল জ্ঞানলাভ করিতে পারে,
 অর্থাৎ প্রাণবায়ু ও অপানবায়ুর একীভাব হইলেই কুণ্ডলিনীর চৈতন্ত
 হয়, তাহাহইলেই প্রাণ সুষুম্নামার্গদ্বারা ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিতে থাকে ।
 প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিলেই চিত্তের স্থিরতা জন্মে, চিত্ত স্থির হই-
 লেই সংযম হইয়া ব্রহ্মসাক্ষাৎকার হয় ॥ ৪৮ ॥

যোগাভ্যাসতৎপর সাধক পূৰ্ব্বোক্ত পদ্মাসনে অবস্থিত হইয়া পূৰ্বক-
 দ্বারা বায়ুকে অন্তর্নিহিত করিবে এবং সুষুম্নামার্গদ্বারা মূৰ্দ্ধস্থানে আনয়ন
 পূৰ্ব্বক বায়ুকে স্থিরভাবাপন্ন করিয়া ধারণ করিবে । এইরূপ করিলে
 সেইব্যক্তি নিশ্চয় মুক্তিলাভ করিতে পারে, তাহার অন্তথা হয় না ॥ ৪৯ ॥

অথ সিংহাসনং ।

গুল্ফৌ চ বুধগস্তাধঃ সীবন্তাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ ।

দক্ষিণে সব্যগুল্ফং তু দক্ষগুল্ফং তু সব্যকে ॥ ৫০ ॥

হস্তৌ তু জাঘোঃ সংস্থাপ্য স্বাস্থুলীঃ সম্প্রসার্য চ ।

ব্যাত্তবক্ত্রে নিরাক্ষেত নাসাগ্রং স্তসমাহিতঃ ॥ ৫১ ॥

সিংহাসনমাহ । গুল্ফৌ চেতি । বুধগস্তাধঃ অধোভাগে সীবন্তাঃ পার্শ্বয়োঃ সীবন্তা উভয়ভাগয়োঃ ক্ষিপেৎ প্রেবয়েৎ স্থাপয়েদ্বিতি যাবৎ । গুল্ফস্থাপনপ্রকারমেবাহ । দক্ষিণ ইতি সীবন্তা দক্ষিণে ভাগে সব্য-গুল্ফং স্থাপয়েৎ । সব্যকে সীবন্তাঃ সব্যভাগে দক্ষিণগুল্ফং স্থাপি-য়েৎ ॥ ৫০ ॥

হস্তাবিতি । জাঘোরূপরি হস্তৌ তু সংস্থাপ্য সম্যক্ জাহ্নুসংলগতলৌ যথা স্তাভাং তথা স্থাপয়িত্বা । স্বাস্থুলীঃ হস্তাঙ্গুলীঃ সম্প্রসার্য সম্যক্ প্রসারয়িত্বা । ব্যাত্তবক্ত্রঃ সম্প্রসারিতললজ্জিহ্বমুখঃ স্তসমাহিতঃ একাগ্র-চিহ্নঃ নাসাগ্রং নাসিকাগ্রং যস্মিন্নিরীক্ষেত ॥ ৫১ ॥

অনন্তর সিংহাসন কথিত হইতেছে ।—যোগসিদ্ধিকামী ব্যক্তি অণু-কোষেব অধোভাগে সীবনীর উভয়পার্শ্বে গুল্ফদ্বয় নিক্ষেপ করিবে । অর্থাৎ সীবনীর দক্ষিণ পার্শ্বে বাম গুল্ফ এবং বাম পার্শ্বে দক্ষিণ গুল্ফ স্থাপন করিতে হইবে ॥ ৫০ ॥

পূর্কোক্তপ্রকারে গুল্ফদ্বয় স্থাপন করিয়া জাহ্নুদ্বয়ের উপরি হস্তদ্বয় স্থাপন করিবে, অর্থাৎ যেক্রমে হস্ত তলদ্বয় জাহ্নুদ্বয়ে সম্যক্ সংলগ্ন হয়, তাহাই করিতে হইবে । তৎপর আপন হস্তাঙ্গুলিসকল সম্যক্ প্রসারণ করিয়া মুখব্যাদানপূর্ব্বক লোলজিহ্ব হইবে এবং একাগ্রচিত্তে নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টি করিতে থাকিবে ॥ ৫১ ॥

সিংহাসনং ভবেদেতৎ পূজিতং যোগিপুঙ্গবৈঃ ।

বন্ধত্রিতয়সঙ্কানং কুরুতে চাসনোত্তমম্ ॥ ৫২ ॥

অথ ভদ্রাসনং ।

গুল্ফৌ চ বৃষণশ্রাধঃ সীবন্তাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ ।

সব্যগুল্ফং তথা সব্যে দক্ষগুল্ফং তু দক্ষিণে ॥ ৫৩ ॥

পার্শ্বপাদৌ চ পাণিভ্যাং দৃঢ়ং বন্ধা স্থনিশ্চলম্ ।

এতৎ সিংহাসনং ভবেৎ । কীদৃশং যোগিপুঙ্গবৈঃ যোগিশ্রেষ্ঠৈঃ
পূজিতং প্রস্তুতমাসনেষূত্তমং সিংহাসনং বন্ধানাং মূলবন্ধাদীনাং ত্রিতয়ং
তত্ত্বসঙ্কানং সন্নিধানং কুরুতে ॥ ৫২ ॥

ভদ্রাসনমাহ । গুল্ফাবিতি বৃষণশ্রাধঃ সীবন্তাঃ পার্শ্বয়োঃ সীবন্তা
উভয়তঃ । গুল্ফৌ পাদগ্রহী ক্ষিপেৎ । ক্ষেপণপ্রকারমেবাহ । সব্য-
গুল্ফমিতি । সব্যে সীবন্তাঃ পার্শ্বে সব্যগুল্ফং ক্ষিপেৎ । তথা পাদ
পূরণে । দক্ষগুল্ফং তু দক্ষিণে সীবন্তাঃ পার্শ্বে ক্ষিপেৎ ॥ ৫৩ ॥

পার্শ্বপাদৌ চ পার্শ্বসমীপগতো পাদৌ পাণিভ্যাং ভূজাভ্যাং দৃঢ়ং বন্ধা

পূর্বোক্তপ্রকারে বন্ধ আসনকে সিংহাসন কহিয়া থাকে । এই সিংহা-
সনকে সর্পযোগিশ্রেষ্ঠ সাধকগণ ভূয়ো ভূয়ঃ প্রশংসা করিয়া থাকেন ।
এই আসন সিদ্ধ হইল মূলবন্ধাদি তিনপ্রকার বন্ধও সিদ্ধ হইয়া থাকে ।
এই সিংহাসনকে যোগিগণ সর্ববিধ আসনের মধ্যে উত্তম বলিয়া কীর্তন
করেন ॥ ৫২ ॥

অনন্তর ভদ্রাসন কথিত হইতেছে ।—সাধক স্বীয় অণ্ডকোষের অধো-
ভাগে সীবনীর উভয়পার্শ্বে উভয় গুল্ফ নিক্ষেপ করিবে, তাহার বিশেষ
এই—সীবনীর বাম পার্শ্বে বাম গুল্ফ এবং দক্ষিণ পার্শ্বে দক্ষিণ গুল্ফ
নিক্ষেপ করিতে হইবে ॥ ৫৩ ॥

পূর্বোক্তপ্রকারে গুল্ফ নিক্ষেপপূর্বক পাদদ্বয়কে পার্শ্বসমীপগত
করিয়া উভয় হস্তদ্বারা ঐ উভয় পাদ বন্ধনকরিবে, অর্থাৎ অঙ্গুলি সকল

ভদ্রাসনং ভবেদেতৎ সৰ্বব্যাদিবিনাশনম্ ॥ ৫৪ ॥

গোরক্ষাসনমিত্যাহুরিদং বৈ সিদ্ধযোগিনঃ ।

এবমাসনবন্ধেযু যোগীন্দ্রো বিগতশ্রমঃ ॥ ৫৫ ॥

অভ্যাসেনাডিকাস্তিকিং মুদ্রাদিপবনক্রিয়াম্ ।

আসনং কুস্তকং চিত্রং মুদ্রাখ্যং করণং তথা ॥ ৫৬ ॥

পরস্পরসংলগ্নাঙ্গুলিত্যামুদরসংলগ্নতলাভ্যাং পাণিভ্যাং বন্ধেত্যর্থঃ । এতদ্ ভদ্রাসনং ভবেৎ কীদৃশং সন্ধেবাং ব্যাধীনাং বিশেষণে নশনং ॥ ৫৪ ॥

গোরক্ষেতি—সিদ্ধাশ্চ তে যোগিনশ্চ সিদ্ধযোগিনঃ ইদং ভদ্রাসনং গোরক্ষাসনমিত্যাহঃ । গোরক্ষেণ প্রায়শোভ্যস্তদ্বাদগোরক্ষাসনমিতি বদন্তি । আসনাঙ্ঘ্যক্রানি—তেষু যৎকর্তব্যং তদাহ এবমিতি । এব-মুক্তেষ্वासনবন্ধেষু বন্ধনপ্রকারেষু বিগতঃ শ্রমো যন্ত স বিগতশ্রমঃ । আস-নানাং বন্ধেষু শ্রমরহিতঃ যোগিনামিন্দ্রো যোগীন্দ্রঃ ॥ ৫৫ ॥

নাড়িকানাং নাড়ীনাং শুদ্ধিং । প্রাণং চেদিড়য়া পিবেন্নিয়মিতমিতি বক্ষ্যমাণরূপা মুদ্রা আদির্যাস্তাঃ সূর্য্যভেদাদেস্তাদৃশীঃ । পবনস্ত প্রাণ-বায়োঃ ক্রিয়াঃ প্রাণায়ামরূপাঃ চাভ্যাসেৎ অথ হঠাভ্যাসনক্রমমাহ । আসনমিতি—আসনমুক্তলক্ষণং চিত্রং নানাবিধং কুস্তকং সূর্য্যভেদন-

পরস্পর সংলগ্ন এবং পাণিতল উদরসংলগ্ন করিয়া পাদবন্ধন করিতে হইবে । এই প্রকার দৃঢ়বন্ধন করিয়া স্থনিশ্চলভাবে অবস্থিতি করিলেই ভদ্রাসন হইয়া থাকে । এই আসন অভ্যাস করিলেই সাধকের স্নানপ্রকার ব্যাদি বিনাশ পায় ॥ ৫৪ ॥

সিদ্ধ যোগিগণ উক্ত ভদ্রাসনকে গোরক্ষাসন বলিয়া থাকেন, অর্থাৎ গোরক্ষনামা যোগীর প্রায়শ এই আসন অভ্যাস ছিল, এই নিমিত্ত ইহার গোরক্ষাসন নাম বিখ্যাত হইয়াছে । পূর্বেউক্ত আসনসকল বন্ধন করিতে পারিলে যোগিগণের যোগসাধনে পরিশ্রম হয় না ॥ ৫৫ ॥

সাধকবর্গ বক্ষ্যমাণরূপ নাড়ীশুদ্ধি, মুদ্রা ও প্রাণায়াম এই সকল

অথ নাদানুসন্ধানমভ্যাসানুক্রমো হঠে ।

ব্রহ্মচারী মিতাহারী ত্যাগী যোগপরায়ণঃ ॥

অদ্বাদূর্দ্ধং ভবেৎসিদ্ধো নাত্র কার্য্যা বিচারণা ॥ ৫৭ ॥

স্বস্নিগ্ধমধুরাহারশ্চতুর্থ্যংশবিবর্জিতঃ ।

ভূজ্যতে শিবসম্প্রীতৌ মিতাহারঃ স উচ্যতে ॥ ৫৮ ॥

মুজ্জাপীত্যাদিবক্ষ্যমাণঃ । মুদ্রা ইত্যখ্যা যন্ত তন্মুদ্রাখ্যং মহামুদ্রাদিরূপ-
করণং হঠসিদ্ধৌ প্রকৃষ্টোপকারকং তথাচার্থে ॥ ৫৬ ॥

অথৈতত্ত্বরানুষ্ঠানানন্তরং নাদস্থানাহতধ্বনেরনুসন্ধানমহুচিস্তনং হঠে
হঠযোগেহভ্যাসোসেভ্যাসনং তন্তানুক্রমঃ পৌর্ক্যাপর্য্যক্রমঃ । হঠসিদ্ধেব-
বধিমাহ ব্রহ্মচারীতি । ব্রহ্মচর্য্যবান্ মিতাহারো বক্ষ্যমাণঃ সোহস্তাস্তীতি
মিতাহারী ত্যাগী দানশীলো বিষয়পরিত্যাগী বা যোগপরায়ণঃ যোগা-
ভ্যাসনপরঃ । অদ্বাদূর্দ্ধাং সিদ্ধিঃ সিদ্ধহঠো ভবেৎ । অত্রোক্তেহর্থৈ
বিচারণা স্থান্ন বেতি সংশয়প্রযুক্তা ন কার্য্যা এতদ্বিশ্চিতমেবেত্যর্থঃ ॥ ৫৭ ॥

পূর্ব্বশ্লোকে মিতাহারীত্বাক্তং তত্র যোগিনাং কীদৃশো মিতাহার

অভ্যাস করিবে । সেহেতু হঠযোগসাধনে পূর্ব্বোক্ত আসন, কুস্তক এবং
নানাবিধ মুদ্রা, এই সকলই প্রধান কারণ বলিয়া নিদিষ্ট আছে ॥ ৫৬ ॥

আসন, কুস্তক ও মুদ্রা এই তিন সাধন করিয়া নাদ, অর্থাৎ অনাহত-
ধ্বনির অনুসন্ধান করিবে । ইহাই হঠযোগসাধনের অনুক্রম যোগসাধন-
কালে এক বৎসর পর্য্যন্ত ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করিয়া থাকিবে, বক্ষ্যমাণরূপ
মিতাহারী হইবে, দান করিবে, বিষয়বাসনা ত্যাগ করিবে এবং
যোগাভ্যাসে তৎপর থাকিবে, এক বৎসর এইরূপ করিয়া যোগসাধন
করিলে বৎসরান্তে সেই সাধক সিদ্ধ হইতে পারে । ইহাতে কোন প্রকার
সংশয় বা বিচার নাই, অর্থাৎ ইহার অন্তথা হয় না ॥ ৫৭ ॥

পূর্ব্বশ্লোকে মিতাহারী, এই কথা উক্ত হইয়াছে, এইরূপ সেই মিতাহার
নিরূপণ করিতেছেন ।—স্বস্নিগ্ধ ও মধুর দ্রব্য ভোজন করিবে, কিন্তু উদর

কটুল্ল শীল্ললবণোষহরীতশাক-

মৌরীতৈলতিলসর্বপদ্যমংশ্রান ।

ଆଜାଦିଗାଂସଦସିତକ୍ରକୁଳଥକୋଳ-

পিণ্ডাকহিঙ্গুলশুনাদ্যমপথ্যমাহুঃ ॥ ৫৯ ॥

ইত্যপেক্ষায়ামাহ । সন্নিধেতি—সন্নিধোঃ স চাসৌ মধুরশ্চ
তাদৃশ আহারশ্চতুর্থাংশবিবর্জিতশ্চতুর্থভাগরহিতঃ । তদুক্তমভিযুক্তে—
দ্বৌ ভাগৌ পূরয়েদনৈস্তোয়েনৈকং প্রপূরয়েৎ । বায়োঃ সঞ্চরণার্থায়
চতুর্থমবশেষয়েদिति । শিবো জীবঃ ঈশ্বরো বা ভোক্তা দেবো মহেশ্বর
ইতি বচনাৎ । তত্ত্ব সম্প্রীত্যৈ সম্যকপ্ৰীত্যর্থং যো ভুজ্যতে স মিতাহার
ইত্যচ্যতে । ৫৮ ॥

অথ যোগিনামপথ্যমাহ দ্বাভ্যাং । কটীতি—কটু কারবেন্ন ইত্যাদি
 অন্নঃ চিঞ্চাফলাদি তীক্ষ্ণঃ মরীচাদি লবণঃ প্রসিক্তঃ উষ্ণঃ গুড়াদি হরীত-
 শাকঃ পত্রশাকঃ সৌবীরঃ কাজ্জিকঃ তৈলঃ তিলসৰ্ষপাদিস্নেহঃ তিলাঃ
 প্রসিক্তাঃ সৰ্ষপাঃ সিদ্ধার্থাঃ মদ্যং সুরা মংশো বষঃ । এষামিতরেতর-
 ন্দ্ৰঘ্নঃ এতানপথ্যানাহঃ । অজশ্চেদমাজং তদাদিৰ্য্যশ্চ শৌকরাদেস্তুদা-
 জাদি তচ্চ তন্মাংসং চাজাদিমাংসং দধি দুগ্ধপরিণামবিশেষঃ তক্রং গৃহীত-
 সারং দধি কুলখাদিহৃদিদলবিশেষঃ কোলঃ কোল্যাঃ ফলং বদরং । কর্কছু-

সংপূর্ণ করিয়া ভোজন করিবে না, উদরের চতুর্থাংশ শূন্য রাখিবে। শাক্তান্তরে উক্ত আছে যে, উদরের দুইভাগ অন্নদ্বারা পূরণ করিয়া তৃতীয়ভাগ জলদ্বারা পূর্ণ করিবে, কিন্তু বায়ুসঞ্চারণার্থ চতুর্থভাগ শূন্য রাখিতে হইবে। এইরূপে জীবের প্রীতির নিমিত্ত যে ভোজন করে, তাহাকে মিতাহারী বলা যায় ॥ ৫৮ ॥

* কারবেষাদি কটুদ্রব্য, তিস্তুরী-প্রভৃতি অল্পপদার্থ, মরিচাদি তীক্ষ্ণবস্ত
লবণ, গুড়াদি উষ্ণদ্রব্য, পত্রশাক, কঁাজি, তৈল, সর্ষপ, মদ্য, মংশ, ছাগ-
শুকরাতির মাংস, দধি, ঘোল, কুলখাদিদল, বদরীকল, তিলপিণ্ড, হিঙ্গু,

ভোজনমহিতং বিদ্যাং পুনরশ্রোয়ীকৃতং ক্লমম্ ।

অতিলবণমন্নযুক্তং কদশনশাকোংকটং বর্জ্যম্ ॥ ৬০ ॥

কঁদরী কোলিরিত্যমরঃ । পিণ্যাকং তিলপিণ্ডং হিঙ্গু রামঠং লণ্ডনং ।
এষামিতরেতরবৃন্দঃ । এতাচ্ছাদ্যানি যশ্চ তত্তথা আদ্যশব্দেন পলাণ্ডু-
গুঞ্জনাদকদ্রব্যমাষাদিকং গ্রাহ্যং । অপথ্যমহিতং—যোগিনামিতি
শেষঃ আত্মর্গোগিন ইত্যাধ্যাহারঃ ॥ ৫৯ ॥

ভোজনমিতি—পশ্চাদগ্নিসংযোগেনোক্ষীকৃতং যন্তোজনং স্থপোদন-
রোটিকাদি ক্লমং দৃতাদিহীনং অতিশয়িতং লবণং যন্মিস্তদতিলবণং বহা
লবণমতিক্রান্ত মতিলবণং চাকুবা ইতি লোকে প্রসিদ্ধং শাকং যবক্ষারা-
দিকং চ । লবণশ্চ সৰ্বপা বর্জনীয়হাছত্বরঃ পক্ষঃ সাধুঃ । তথা চ দত্তা-
ত্রৈঃ—অথ বর্জ্যানি বক্ষ্যামি যোগবিঘ্নকরাণি চ । লবণং সৰ্বপং চান্ন-
মুগ্রং তীক্ষ্ণং চ ক্লমকং । অতীব ভোজনং ত্যাজ্যমতিনিদ্রাতিভাষণ-
মিতি । স্বন্দপুরাণেহপি—তাজ্যে কটুলবণং ক্ষীরভোজী সদা ভবেদिति
অন্নযুক্তমন্নদ্রব্যেণ যুক্তং । অন্নদ্রব্যেণ যুক্তমপি ত্যাজ্যং কিমুত সাক্ষা-
দন্নং । অত্র তৃতীয়পদং পললং বা তিলপিণ্ডমিতি কেচিৎ পঠন্তি তস্তায়

লণ্ডন, পলাণ্ডু এবং গুঞ্জনাদিমাদক দ্রব্য, এই সকল যোগিদিগের
অপথ্য, অর্থাৎ যোগসাধনকালে উক্ত অহিতকর বস্তু সকল ভোজন
করিবে না ॥ ৫৯ ॥

যোগিগণ যে সকল বস্তু অগ্নিসংযোগে অধিক উষ্ণ হইয়াছে,
সেই সকল দ্রব্য ভোজন করিবে না এবং ক্লম, অর্থাৎ দ্রুতবিহীন স্থপাদি
ও রুটি, অধিক লবণাক্ত দ্রব্য বা যবক্ষারাди, এই সকল দ্রব্য যোগিদিগের
অহিতকর জানিবে । দত্তাত্রেয় বলিয়াছেন,—অনন্তর যোগবিঘ্নকর ভোজন
দ্রব্য বলিতেছি,—লবণ, সৰ্বপ, অন্ন, উগ্র ও তীক্ষ্ণদ্রব্য, অতি-ভোজন,
অতি-নিদ্রা এবং অতি-ভাষণ যোগিগণ এই সকল পরির্জন করিবে ।
স্বন্দপুরাণে লিখিত আছে যে, কটু অন্ন ও লবণ এই সকল পরিত্যাগ
করিয়া ক্ষীর ভোজন করিবে । আর যোগী ব্যক্তির অন্ন ও অন্নযুক্ত দ্রব্য

বহিস্ত্রীপথিসেবানামাদৌ বর্জ্জনমাচরেৎ । তথাহি
গোরক্ষবচনং—বর্জ্জয়েদুর্জ্জনপ্রাস্তং বহিস্ত্রীপথিসেবনম্ ।
প্রাতঃস্নানোপবাসাদি কায়ক্লেশবিধিং তথা ॥ ৬১ ॥

মর্থঃ । পললং মাংসং তিলপিণ্ডং পিণ্ডাকং কদশনং কদম্বং যাবনালকো-
দ্রবাদি শাকং বিহিততরশাকমাত্রং উৎকটং বিদাহি মিরচীতি লোকে
প্রসিদ্ধং । মিরচা ইতি হিন্দুস্থানভাষায়াং । কদশনাদীনাং সমাহারদ্বন্দ্বঃ
অতিলবণাদিকং বর্জ্জ্যাং বর্জ্জনার্থঃ । দুষ্টমিতি পাঠে দুষ্টং পুতিপয়ুষিতাদি
অহিতমিতি যোজনীয়ং ॥ ৬০ ॥

এবং যোগিনাং সদা বর্জ্জ্যান্নাত্যাসকালে বর্জ্জ্যান্নাহর্দেন ।
বহীতি—বহিঃস্ত্রী চ পস্থাঃস্ত্রী তেবাং সেবা বহিসেবনস্ত্রীসঙ্গতীর্থযাত্রা-
গমনাদিরূপান্তাসাং বর্জ্জনমাদাবভ্যাসকাল আচরেৎ । সিদ্ধেহভ্যাসে তু
কদাচিত্ । শীতে বহিসেবনং গৃহস্থস্ত্রী স্বভার্য্যাগমনং তীর্থযাত্রাদৌ
মার্গগমনং চ ন নিষিদ্ধমিত্যাদিপদেন স্থচ্যতে । তত্র প্রমাণং গোরক্ষ-
বচনমবতারয়তি । তথাহীতি তৎপঠতি বর্জ্জয়েদিতি । দুর্জ্জনপ্রাস্তং
দুর্জ্জনসমীপবাসং দুর্জ্জনপ্ৰীতিমিতি কচিং পাঠঃ । বহিস্ত্রীপথিসেবনং
ব্যাত্যাতং প্রাতঃস্নানং উপবাসাদির্দীর্ঘস্ত্রী ফলাহারাদেঃ তচ্চ তয়োঃ সমা-

বর্জ্জনীয় । কোন কোনমতে মাংস ও তিলের খৈল পরিত্যাগ করা কর্তব্য ।
যাবক, কোদ্রবাদি কদম্ব, অবিহিত শাক ও উৎকট (হিন্দুস্থানীয়
ভাষায় ইহাকে মিরচা বলে) এবং পুতিগন্ধ দ্রব্য এই সকল সর্বথা
বর্জ্জন করিবে ॥ ৬০ ॥

পূর্বশ্লোকে যোগিগণের বর্জ্জনীয় ভোজনদ্রব্য নিরূপণ করিয়া এইক্ষণ
যোগসাধনকালে যাহা বর্জ্জন করিতে হইবে, তাহা বলিতেছেন।—যোগা-
ভ্যাসকালে বহিসেবা, স্ত্রীসংসর্গ ও পথপর্যটন পরিত্যাগ করিবে । পরন্তু
যোগসাধন হইলে কদাচিত শীতকালে অগ্নিসেবন, গৃহস্থের কর্তব্যতাবিধায়
ঋতুকালে স্বভার্য্যাগমন এবং তীর্থযাত্রাদিতে পথপর্যটন নিষিদ্ধ নহে ।
এই বিষয়ে গোরক্ষ বলিয়াছেন,—দুর্জ্জনসমীপে বাস, দুর্জ্জনের সহিত প্ৰীতি,

গোধূমশালিযবষষ্ঠিকশোভনাম্নঃ

ক্ষীরাজ্যথগুনবনীতসিতামধুনি ।

শুষ্ঠীপটোলকফলাদিকপঞ্চশাকং

মুদ্রাদিদিব্যমুদকং চ যমীন্দ্রপথ্যম্ ॥ ৬২ ॥

হারদ্রব্ধঃ । প্রথমভ্যাসিনঃ প্রাতঃস্নানে শীতবিকারোৎপত্তেঃ । উপ-
বাসাদিনা পিত্তাহাৎপত্তেঃ । কায়ক্লেশবিধিং কায়ক্লেশকরং বিধিং ক্রিয়াং
বহুত্ব্যনমস্কারাদিরূপাং বহুভারোদ্ধবহনাদিরূপাং চ । তথা সমুচ্চয়ে অত্র
প্রতিপদং বর্জয়েদिति ক্রিয়াসম্বন্ধঃ ॥ ৬১ ॥

অথ যোগিপথ্যনাম্ । গোধূমেত্যাদিনা—গোধূমাশ্চ শালয়শ্চ যবাশ্চ
ষষ্ঠিকাঃ ষষ্ঠ্যা দিনৈর্বে পচ্যন্তে তণ্ডুলবিশেষাস্তে শোভনম্নঃ পবিত্রাম্নঃ
গ্রামাকনীবারাদি তচ্চেতেশাং সমাহারদ্রব্ধঃ । ক্ষীরং দুগ্ধমাজ্যং ঘৃতং
খণ্ডঃ শর্করা নবনীতং মথিতদধিসারঃ সিতা তীব্রপদী খণ্ডশর্করেতি লোকে
প্রসিদ্ধা নিসরীতি হিন্দুস্থানাভাষায়াং । মধু ক্ষৌদ্রং এষামিতরেতর-
দ্রব্ধঃ । শুষ্ঠী প্রসিদ্ধা পটোলফলং পরবর ইতি ভাষায়াং প্রসিদ্ধং শাকং
তদাদির্বস্তু কোদাতক্যাদেস্তুৎপটোলকফলাদিকং শেষাঙ্গিভাষেতি কপ্র-
ত্যয়ঃ । পঞ্চানাং শাকানাং সমাহারঃ পঞ্চশাকং । তদুক্তং বৈদ্যকে—

বহিসেবন, জ্বীসন্ধ্যোগ, পথগমন, প্রাতঃস্নান, উপবাস, ফলাহার এবং সূর্য-
নমস্কার ও অধিক ভারবহনাদি কায়ক্লেশকর কার্য্য পরিত্যাগকরিবে, যোগা-
ভ্যাসকালে প্রাতঃস্নান করিলে শীতবিকার, উপবাসাদি করিলে পিত্তোষন
হইতে পারে, অতএব প্রাতঃস্নান ও উপবাস বর্জন অবশ্য কর্তব্য ॥ ৬১ ॥

ইতিপূর্বে যোগী ব্যক্তির ও যোগাভ্যাসকালে নিষিদ্ধ ভোজন বর্ণন
করিয়া এইক্ষণ যাহা যোগসিদ্ধিবিষয়ে হিতকর, তাহাই বলিতেছেন ।—
গোধূম, শালিধানের অন্ন, যব, ষষ্ঠিধান (যাহা ষষ্ঠি দিবসে পরিপক হয়)
প্রভৃতির পবিত্র অন্ন, অর্থাৎ গ্রামাকনীবারাদি, দুগ্ধ, ঘৃত, শর্করা, নবনীত,
খণ্ডশর্করা (মিছরি) মধু, শুষ্ঠী, পটোলফল, পঞ্চশাক, বৈদ্যাশাঙ্কে
লিখিত আছে যে, সকল শাকই চক্ষুর অহিতকর, কিন্তু পঞ্চশাক হিতকর

পুষ্টং স্নমধুরং স্নিগ্ধং গব্যং ধাতুপ্রপোষণম্ ।

মনোভিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচরেৎ ॥ ৬৩ ॥

যুবা বৃদ্ধোহতিবৃদ্ধো বা ব্যাধিতো দুৰ্দলোহপি বা ।

সৰ্কশাকমচাক্ষুষাং চাক্ষুষাং শাকপদকং । জীবন্তীবাস্তুমূল্যাঙ্গী মেঘনাদ-
পুনর্নবা ইতি । মুলাদ্বিদলবিশেষা আদির্যস্ত তন্মূল্যাদি । আদিপদেন
আঢ়কী গ্রাহা । দিব্যং নির্দোষমুদকং জলং । যম এবামস্তীতি বমিনঃ
তেষিল্লো দেবশ্রেষ্ঠো যো যোশীল্লস্তস্ত পথ্যং হিতং ॥ ৬২ ॥

অথ যোগিনো ভোজননিয়মমাহ । পুষ্টমিতি—পুষ্টং দেহপুষ্টকর-
মোদনাদিস্নমধুরং শর্করাদিসহিতং স্নিগ্ধং সঘৃতং গব্যং গোহৃৎস্বতাদি-
বৃদ্ধং গব্যাদাভে মাণ্ডিৎ হৃৎকাদি গ্রাহ্যং । ধাতুপ্রপোষণং লড্ডুকাপূপাদি
মনোভিলষিতং পুষ্টাদিষু যন্মনোকটিকরং তদেব যোগিনা ভোক্তব্যং ।
মনোভিলষিতমপি কিমবিহিতং ভোক্তব্যং নেত্যাহ । যোগমিতি বিহিত-
মেবেত্যর্থঃ । যোগী ভোজনং পূর্বোক্তবিশেষণবিশিষ্টমাচরেৎ কুর্যাদি-
ত্যর্থঃ । ন তু শক্তুভজিতাঙ্গাদিনা নির্বাহং কুর্যাদিতি ভাবঃ ॥ ৬৩ ॥

যোগাভ্যাসিনো বয়োবিশেষারোগ্যাদ্যপেক্ষা নাস্তীত্যাহ । যুবেতি—

জানিবে । জীবন্তী, (জিয়াতিশাক) বাস্তুক, (বেথোশাক) হিংচাশাক,
নটেশাক ও পুনর্নবা, ইহারাই পঞ্চশাক নামে বিখ্যাত । আর কোন কোন
স্বপ, অর্থাৎ আরহট ও নির্দোষজল এই সকল যোগীজগণের পথ্য, অর্থাৎ
হিতকর ভোজনদ্রব্য ॥ ৬২ ॥

দেহপুষ্টকর ওদনাদি, শর্করাদির সহিত সঘৃতদ্রব্য, গব্যস্বত, গব্য-
হৃৎ (গব্যস্বত অলাভে মাণ্ডিৎস্বত ও হৃৎক গ্রহণ করা যাইতে পারে)
ধাতুপোষণ দ্রব্য, লড্ডুকা পূপাদি মনোভিলষিত বস্তু, এই সকলই
যোগীরা ভোজন করিবে । পরন্তু মনোভিলষিত দ্রব্যের মধ্যে যাহা
হিতকর, তাহাই ভোজন করিবে, অহিতকর ও নিষিদ্ধ বস্তু যোগিদ্বিগের
ভোজনীয় নহে ॥ ৬৩ ॥

যোগাভ্যাসিদিগের বয়সের বিবেচনা, কিম্বা শারীরিক আরোগ্যের

অভ্যাসাৎ সিদ্ধির্নাপ্নোতি সৰ্ব্বযোগেষু তদ্বিতঃ ॥ ৬৪ ॥

ক্রিয়াযুক্তস্য সিদ্ধিঃ শ্রাদক্রিয়স্য কথং ভবেৎ ।

ন শাস্ত্রপাঠমাত্রেণ যোগসিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥ ৬৫ ॥

যুবা তরুণঃ বৃদ্ধো বৃদ্ধাবস্থাং প্রাপ্তঃ অতিবৃদ্ধোহতিবার্দ্ধকং গতো বা ।
অভ্যাসাদাসনকুন্তকাদীনামভ্যাসনাং সিদ্ধিং সমাধিতং ফলরূপামাপ্নোতি ।
অভ্যাসপ্রকারমেব বদন্ বিশিনষ্টি । সৰ্ব্বযোগেষু—সৰ্ব্বেষু যোগেষু
যোগাঙ্গেষু তদ্বিতোহনলসঃ । যোগাঙ্গাভ্যাসাৎ সিদ্ধির্নাপ্নোতীত্যর্থঃ । জীব-
নসাধনে কৃষিবাণিজ্যাদৌ জীবনশব্দপ্রয়োগবৎ সাক্ষাৎপবয়া বা যোগ-
সাধনেষু যোগশব্দপ্রয়োগঃ ॥ ৬৩ ॥

অভ্যাসাদেব সিদ্ধির্ভবতীতি দৃঢ়ম্ভাহ দ্বাভ্যাং । ক্রিয়াযুক্তশ্চেতি—
ক্রিয়া যোগাঙ্গানুষ্ঠানরূপা তয়া যুক্তস্য সিদ্ধির্যোগসিদ্ধিঃ শ্রাদঃ । অক্রি-
য়স্য যোগাঙ্গানুষ্ঠানরহিতস্য কথং ভবেৎ কথমপীত্যর্থঃ । নমু যোগশাস্ত্রা-
ধ্যয়নেন যোগসিদ্ধিঃ শ্রাদ্ভেত্যাহ । নেতি—শাস্ত্রস্য যোগশাস্ত্রস্য পাঠ-
মাত্রেণ কেবলেন পাঠেন যোগস্য সিদ্ধির্ন প্রজায়তে নৈব জায়ত
ইত্যর্থঃ ॥ ৬৫ ॥

অপেক্ষা নাই । যুবা, বৃদ্ধ, অতিবৃদ্ধ, ব্যাধিগ্রস্ত, অথবা দুর্বল, ইহাদিগের
মধ্যে যে কেহ যোগ সাধন করুক না, সকলেই আসন কুন্তকাদি অভ্যাস
বশত সিদ্ধিলাভ করিতে পারে । পরন্তু সৰ্ব্বপ্রকার যোগাভ্যাসে ও
যোগাঙ্গসাধনে অনলস হইয়া কার্য্য করিতে হইবে, অর্থাৎ যোগাঙ্গসাধন
হইলেই যোগসিদ্ধি হইয়া থাকে ॥ ৬৪ ॥

যোগসাধন অভ্যাস করিলেই সিদ্ধিলাভ করিতে পারে, অর্থাৎ যাহারা
যোগাঙ্গানুষ্ঠানরূপ ক্রিয়া করিয়া থাকে, তাহাদিগেরই যোগসিদ্ধি হয়,
যাহারা যোগাঙ্গানুষ্ঠানে বিরত, তাহাদিগের কোনরূপেও যোগসিদ্ধি
হইতে পারে না । যদি বল, যোগশাস্ত্র অধ্যয়ন করিলেই যোগসিদ্ধি হইতে
পারে, তাহা হয় না, কার্য্য না করিয়া কেবল কার্য্যপ্রণালী শিক্ষা করিলে
কোন ফল দর্শে না ॥ ৬৫ ॥

ন বেশধারণং সিদ্ধেঃ কারণং ন চ তৎকথা ।

ক্রিয়ৈব কারণং সিদ্ধেঃ সত্যমেতন্ম সংশয়ঃ ॥ ৬৬ ॥

পীঠানি কুন্তকাশ্চিত্রা দিব্যানি করণানি চ ।

সৰ্বাণ্যপি হঠাভ্যাসে রাজযোগফলাবধি ॥ ৬৭ ॥

ইতি শ্রীসহজানন্দসন্তানচিন্তামণিস্বাত্মারামযোগীন্দ্রবির-

চিতায়াং হঠপ্রদীপিকায়ামাসনবিধিকথনং

নাম প্রথমোপদেশঃ ॥ ১ ॥

নেতি—বেশস্ত কামায়বদ্বাদেঃ ধারণং সিদ্ধের্গোগসিদ্ধেঃ কারণং ন ।
তস্ত যোগস্ত কথা বা কারণং ন । কিং তর্হি সিদ্ধেঃ কারণমিত্যত আহ
ক্রিয়ৈবেতি ॥ ৬৬ ॥

যোগাঙ্গানুষ্ঠানস্তাবধিমাং পীঠমিত্যত । পীঠাঙ্গাসনানি চিত্রা অনেক-
বিধাঃ কুন্তকাঃ সূর্য্যভেদাদয়ঃ দিব্যাংকুঠানি কারণানি মহামুদ্রাদীনি
হঠসিদ্ধৌ প্রকৃষ্টোপকারকত্বং কাবণত্বং হঠাভ্যাসে সন্ধানি পীঠকুন্তককর-
ণানি রাজযোগফলাবধি রাজযোগ এব ফলং তদবধি তৎপর্য্যন্তং কৰ্ত্তব্য-
নীতি শেষঃ ॥ ৬৭ ॥

ইতি হঠপ্রদীপিকায়াং জ্যোৎস্নাভিধায়াং ব্রহ্মানন্দ-

কৃতয়াং প্রথমোপদেশঃ ॥ ১ ॥

কামায় বদ্বাদিদ্ধারা বেশধারণ যোগসিদ্ধির কারণ নহে, অথবা
যোগের কথাদ্বারাও যোগসিদ্ধি হয় না, পরন্তু কেবল ক্রিয়াই যোগ-
সিদ্ধির কারণ, ক্রিয়া করিলেই যোগসাধন ইহাতে পারে, অতএব সৰ্ব্বতো-
ভাবে যোগাঙ্গানুষ্ঠানরূপ ক্রিয়া করা কৰ্ত্তব্য বলিয়া জানা যাইতেছে ॥ ৬৬ ॥

এইরূপ যোগাঙ্গসাধনের অবধি বলিতেছেন ।—অনেক প্রকার আসন,
সূর্য্যভেদনাদি বিবিধ কুন্তক ও মহামুদ্রাদি, ইহারাই যোগের কারণ এবং
যোগাঙ্গ বলিয়া কথিত হয়, আর রাজযোগই এই সকল যোগাঙ্গের ফল,
অতএব তাহা সাধন করিতে থাকিবে ॥ ৬৭ ॥

ইতি হঠযোগপ্রদীপিকার আসনবিধিনাম প্রথমোপদেশঃ ॥ ১ ॥

দ্বিতীয়োপদেশঃ ।

অথাসনে হঠে যোগী বশো হিতমিতাশনঃ ।

গুরুপদিক্তমার্গেণ প্রাণায়ামান্ সমভ্যাসেৎ ॥ ১ ॥

চলে বাতে চলং চিত্তং নিশ্চলে নিশ্চলং ভবেৎ ।

যোগী স্থাণুত্বমাপ্নোতি ততো বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥ ২ ॥

অথাসনোপদেশানন্তরং প্রাণায়ামান্ বক্তৃমুপক্রমতে । অথেন্তি—মঙ্গ-
লার্থঃ । আসনে দৃঢ়ে সতি বশা জিতাক্ষঃ হিতং পথ্যং চ তন্নিমিত্তং চ
পূর্বোপদেশোক্তলক্ষণং তত্তাদৃশমশনং যন্তু সহিতমিতাশনঃ গুরুণোপদিষ্টো
যো মার্গঃ প্রাণায়ামাভ্যাসপ্রকারস্তেন প্রাণায়ামান্ বক্ষ্যমাণান্ সম্যগু-
সাহসাহসধৈর্যাদিভিবভ্যাসেৎ । দৃঢ়ে স্থিরে কুল্লুটাদিবিবজ্জিতে সিদ্ধা-
সনাদাবিতি বা যোজনা । ১ ।

প্রয়োজনমল্পদিশ্রু ন মন্দোঃপি প্রবর্তত ইতি মহত্বক্ৰেঃ প্রয়োজনা-
ভাবেন প্রবৃত্ত্যভাবাৎ প্রাণায়ামপ্রয়োজনমাহ চলে বাত ইতি । বাতে
চলে সতি চিত্তং চলং ভবেৎ । নিশ্চলে বাতে নিশ্চলং ভবেচ্চিত্তনিত্য-

পূর্বাদ্যায়ে যোগসাধনের অতুল নানাবিধ আসনের উপদেশ
করিয়া এইক্ষণ প্রাণায়ামের উপদেশ করিতেছেন ।—পূর্বোক্ত প্রকারে
আসন অভ্যাস করিয়া জিতেন্দ্রিয় যোগীব্যক্তি পূর্বোক্ত হিতকর ও
পরিমিত ভোজন করিয়া দৃঢ়রূপে পদ্মাসনাদি বন্ধনপূস্কক গুরুদেবের
উপদেশানুসারে বক্ষ্যমাণ প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে, অর্থাৎ আসনের
স্থিরতা হইলেই প্রাণায়াম অভ্যাস করা কর্তব্য ॥ ১ ॥

“প্রয়োজন অপেক্ষা না করিয়া কোন মন্দমতি ব্যক্তিও কোন কার্যে
প্রবৃত্ত হয় না ।” এই মহাজনবাক্যে জানা যায় যে প্রয়োজন না থাকিলে
কাহারও কোন কার্যে প্রবৃত্তি হয় না, অতএব এইস্থলে প্রাণায়াম
সাধনে লোকের প্রবৃত্তি উৎপাদনের নিমিত্ত অগ্রে প্রাণায়ামের প্রয়োজন

যাবদায়ুঃ স্থিতো দেহে তারজ্জীবনমুচ্যতে ।

মরণং তস্মা নিষ্ক্রান্তিস্ততো বায়ুঃ নিরোধয়েৎ ॥ ৩ ॥

মলাকুলাস্ত নাড়ীষু সারুতো নৈব মধ্যগঃ ।

কথং শ্রাদ্ধম্ননীভাবঃ কার্য্যাসিদ্ধিঃ কথং ভবেৎ ॥ ৪ ॥

ত্রাপি সমুচ্যতে । বাতে চিত্তে চ নিশ্চলে যোগী স্থাগুত্বং ত্রিবদীর্ঘজীবিত্ব-
মিতি যাবৎ । ঈশহং বাগ্নোতি ততস্তস্মাদ্বায়ুং প্রাণং নিরোধয়েৎ কুন্ত-
য়েৎ ॥ ২ ॥

যাবদिति । দেহে শরীরে যাবৎকালং বায়ুঃ প্রাণঃ স্থিতঃ তাবৎ-
কালপর্য্যন্তং জীবনমুচ্যতে লোকঃ । দেহপ্রাণসংযোগৈশ্চ জীবন-
পদার্থদ্বয়ং । তস্মা প্রাণস্ত নিষ্ক্রান্তিদেহাদিয়োগো মরণমুচ্যতে । ততস্ত-
স্মাদ্বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥ ৩ ॥

মলশুদ্ধেইঠসিদ্ধিজনকত্বং ব্যতিরেকেণাহ । মলাকুলাস্থিতি—নাড়ীষু
মলৈরাকুলাস্ত ব্যাপ্তাঃ সতীষু সারুতঃ প্রাণো মধ্যগঃ সুষুম্নামার্গবাহী
নৈব শ্রাদ্ধং অপি তু শুদ্ধমলাশ্বেব মধ্যগো ভবতীত্যর্থঃ । উন্ননীভাব

নিরূপণ করিতেছেন।—শারীরিক বায়ু চঞ্চল থাকিলে চিত্তও চঞ্চল হয়
এবং ঐ প্রাণবায়ু নিশ্চল হইলেই চিত্তও প্রিরীভূত হইয়া পাকে । এইক্ষণ
জানা যায় যে, শারীরিক বায়ু নিশ্চল হইলেই বোগিগণ স্থাগুরত্মায় নিশ্চল
হইতে পারে, এতএব যোগাভ্যাসে যোগদিগের কামনা আছে, তাহারা
বায়ু নিবোধ করিবে ॥ ২ ॥

দেহমধ্যে যাবৎকাল প্রাণবায়ু বিদ্যমান থাকে, তাবৎকালই লোকের
জীবন বলিয়া জানা যায়, যেহেতু দেহ ও প্রাণ এই উভয়ের সংযোগই
জীবন পদার্থ । আর দেহ হইতে যে বায়ুর নিষ্ক্রান্তি, অর্থাৎ দেহ ও
প্রাণবায়ুর বিয়োগ, তাহাকে মরণ বলা যায় । অতএব অবশ্য বায়ু ধারণ
করিবে ॥ ৩ ॥

দেহমধ্যগত মলশোধনই যোগসাধনের কারণ ইহাই ব্যতিরেকভাবে
প্রদর্শন করিতেছেন।—দেহস্থিত নাড়ীসকল মলে পরিব্যাপ্ত থাকিলে

শুদ্ধিমৈতি যদা সৰ্ব্বং নাড়ীচক্রং মলাকুলম্ ।

তদৈব জায়তে যোগী প্রাণসংগ্রহণে ক্ষমঃ ॥ ৫ ॥

প্রাণায়ামং ততঃ কুর্য্যান্নিত্যং সাত্ত্বিকয়া ধিয়া ।

যথা সুষুম্নানাড়ীস্থা মলাঃ শুদ্ধিং প্রয়ান্তি চ ॥ ৬ ॥

উন্নত্ভা ভাবো ভবনঃ কথং জ্ঞান কথমপীত্যর্থঃ । কার্যাস্ত কৈবল্যরূপস্ত
সিদ্ধিনিষ্পত্তিঃ কথং ভবেন্ন কথমিদপীত্যর্থঃ ॥ ৪ ॥

অন্বয়েনাপি মলশুদ্ধিক্বেষ্ঠসিদ্ধিহেতুত্বমাহ শুদ্ধিমৈতীতি । যদা যস্মিন্
কালে মলৈরাকুলং ব্যাপ্তং সৰ্ব্বং সমস্তং নাড়ীনাং চক্রং সমূহঃ শুদ্ধিং মল-
রাহিত্যমেতি প্রাপ্নোতি তদৈব তস্মিন্নেব কালে যোগী যোগাভ্যাসী
প্রাণস্ত গ্রহণে ক্ষমঃ সমর্থো ভাষ্যতে ॥ ৫ ॥

মলশুদ্ধিঃ কথং ভবতীত্যাকাঙ্ক্ষাবাৎ তচ্ছোধকং প্রাণায়ামমাহ ।
প্রাণায়ামমিতি—যতো মলশুদ্ধিঃ বিনা প্রাণসংগ্রহণে ক্ষমো ন ভবতি
ততস্তস্মাদীশ্বরপ্রণিধানোৎসাহসাহসাদি-প্রবক্তাভিভূতবিক্ষেপালম্বাদিরাজ-

তাহাদিগেব মধ্যে বায়ু গমন করিতে পারে না, অর্থাৎ প্রাণ সুষুম্নামার্গ-
বাহী হয় না, কিন্তু নাড়ী সকল বিশুদ্ধ থাকিলেই তাহাদিগের মধ্যে বায়ু
সঞ্চার করিতে পারে । মলশোধন ব্যতিরেকে কোনরূপেও উন্ননীভাব,
অর্থাৎ একাগ্রচিত্ততা হইতে পারে না এবং চিত্তের একগুণতা না হইলে
কিরূপে কার্য সিদ্ধি হইবে ? উন্ননীভাব না হইলে সাধকের কার্যসিদ্ধি
হয় না ॥ ৪ ॥

এইক্ষণ অস্বয়রূপে মলশোধনের কার্যোপযোগিতা দেখাইতেছেন ।—
যেকালে মলাকুল নাড়ীসকল শুদ্ধ হয়, অর্থাৎ তাহারা মলরহিত হয়, সেই
কালেই যোগসাধনতৎপর সাধক প্রাণবায়ু সংগ্রহণ করিতে সক্ষম হয়
অর্থাৎ মলশোধন হইয়া নাড়ী সকল নিঃশূল হইলেই যোগিগণ প্রাণায়াম
করিতে পারে ॥ ৫ ॥

কি উপায়ে নাড়ীর মলশোধন হইতে পারে ? এই প্রশ্নকার্য নাড়ীর
মলশোধক প্রাণায়াম বলিতেছেন ।—যেহেতু মলশুদ্ধি ব্যতিরেকে কেহই

বন্ধপদ্মাসনো যোগী প্রাণং চন্দ্রেণ পূরয়েৎ ।

ধারয়িত্বা যথাশক্তি ভূয়ঃ সূর্য্যেণ রেচয়েৎ ॥ ৭ ॥

সতামসধর্ম্ময়া সাত্ত্বিকয়া প্রকাশপ্রসাদশীলয়া দ্বিষা বুদ্ধ্যা নিত্যং প্রাণা-
য়ামং কুর্যাৎ । যথা যেন প্রকারেণ সূর্য্যানাড্যাং স্তিতা মলাঃ শুদ্ধিমপ-
গমঃ প্রয়াস্তি নশস্তীত্যর্থঃ ॥ ৬ ॥

মলশোধকপ্রাণায়ামপ্রকারমাহ দ্বাভ্যাং বন্ধপদ্মাসন ইতি । বন্ধং
পদ্মাসনং যেন তাদৃশো যোগী প্রাণং প্রাণবায়ুং চন্দ্রেণ চন্দ্রনাডোড়য়া
পূরয়েৎ । শক্তিমনতিক্রম্য যথাশক্তি ধারয়িত্বা কুস্তয়িত্বা । ভূয়ঃ পুনঃ
সূর্য্যেণ সূর্য্যানাড্যা পিঙ্গলয়া রেচয়েৎ । বাহুবাযোঃ প্রযত্নবিশেষাচ্-
পাদানং পূরকঃ । জালন্ধরাদিবন্ধপূর্ব্বকং প্রাণনিরোধঃ কুস্তকঃ । কুস্তি-
তস্ত বাযোঃ প্রযত্নবিশেষাদামনং রেচকঃ । প্রাণায়ামান্নরেচকপূরক-
য়োরেবেমে লক্ষণে ইতি । ভস্মাবল্লোহকারস্ত রেচপূরো সমস্তমাবিতি
গৌণরেচকপূরকয়োর্নাব্যাপ্তিঃ তয়োর্লক্ষ্যত্বাভাবাৎ ॥ ৭ ॥

প্রাণ ধারণ করিতে পারে না, অতএব ঈশ্বরপ্রণিধানে উৎসাহ ও
প্রযত্নদ্বারা চিত্তবিক্ষেপ ও আলস্যাদি রাজস তামস ধর্ম্মকে অভিভূত
করিয়া, অর্থাৎ সাত্ত্বিক বুদ্ধিদ্বারা সর্ব্বদা প্রাণায়াম করিবে । যেক্রমে
প্রাণায়াম করিলে সূর্য্য নাড়ীর মধ্যগত মলসকল শুদ্ধিলাভ করিতে
পারে, তাহাই করিতে হইবে ॥ ৬ ॥

বন্ধমাণ শ্লোকদ্বয়ে মলশোধক প্রাণায়ামের প্রকার কহিতেছেন ।—
যোগিগণ প্রথমে পদ্মাসনে বদ্ধ হইয়া চন্দ্র, অর্থাৎ ইড়া নাড়ীদ্বারা বায়ুর
পূরণ করিবে । অনন্তর যথাশক্তি সেই প্রাণবায়ুকে ধারণরূপ কুস্তক
করিয়া পুনর্বার সূর্য্যনাড়ী, অর্থাৎ পিঙ্গলানাড়ীদ্বারা সেইবায়ু রেচন
করিবে । যত্নবিশেষদ্বারা যে প্রাণবায়ুকে গ্রহণ করা তাহাই পূরক, জালন্ধ-
রাদিবন্ধ অবলম্বনদ্বারা যে সেই পূরিত বায়ুর নিরোধ, তাহাই কুস্তক
এবং প্রযত্নবিশেষদ্বারা যে কুস্তিত বায়ুর অপসারণ, তাহাই রেচক ॥ ৭ ॥

প্রাণঃ সূর্য্যেণ চাক্ষুষ্য পূরয়েচ্ছদরং শনৈঃ ।

বিধিবৎকুস্তকং কৃত্বা পুনশ্চক্রেণ রেচয়েৎ ॥ ৮ ॥

যেন ত্যজেতেন পীত্বা ধারয়েদতিরোধতঃ ।

রেচয়েচ্চ ততোহন্যেন শনৈরেব ন বেগতঃ ॥ ৯ ॥

প্রাণমিতি—সূর্য্যেণ সূর্য্যনাডী পিঙ্গলয়া প্রাণমাক্ষুষ্য গহীয়া শনৈ-
শ্চন্দ্রমন্দরং জঠরং পূরয়েৎ । বিধিবদ্বদ্বপূর্ব্বকং কুস্তকং কৃত্বা পুনর্ভূয়
শ্চক্রেণেড়য়া রেচয়েৎ ॥ ৮ ॥

উক্তে প্রাণায়ামে বিশেষনাহ । যেনেতি—যেন চক্রেণ সূর্য্যেণ বা
ত্যজেদ্রেচয়েতেন পীত্বা তেনৈব পূরয়িত্বা । অতিবোধতোহতিশয়িতেন
রোধেন শ্বেদকম্পাদিজননপর্য্যন্তেন । সার্কবিভক্তিকস্তথিল । যেন পূর্ব্বক-
স্ততোহন্যেন শনৈ রেচয়েৎ ত বেগতঃ । বেগাদ্রেচনে বলহানিঃ স্তাৎ ।
যেন পূরকঃ কৃতস্তেন রেচকো ন কর্তব্যঃ । যেন রেচকঃ কৃতস্তেনৈব
পূরকঃ কর্তব্য ইতি ভাবঃ ॥ ৯ ॥

অনন্তর সূর্য্যনাডী পিঙ্গলা, অর্থাৎ দক্ষিণ নাসিকাদ্বারা বায়ু গ্রহণ
করিয়া ক্রমে ক্রমে উদর পরিপূর্ণ করিবে এবং যথাবিধি কুস্তক করিয়া
চন্দ্রনাডী পিঙ্গলা, অর্থাৎ বামনাসিকাদ্বারা রেচন করিতে হইবে ॥ ৮ ॥

এইক্ষণ উক্ত প্রাণায়ামের বিশেষ নিরূপণ করিতেছেন ।—বামনাসিকা,
কিথা দক্ষিণ নাসিকার মধ্যে যখন যে নাসিকায় রেচন করিবে, তখন
সেই নাসিকাদ্বারা পূরণ করিয়া কুস্তক করিবে । যাবৎ গাত্রে কম্প বা
শ্বেদোদগম না হয়, তাবৎ কুস্তক করিবে । তৎপরে যে নাসিকায় পূরণ
করিয়াছে, তাহার অত্র নাসিকাদ্বারা অল্পে অল্পে রেচন করিবে, কিন্তু
অধিক বেগে বায়ুরেচন করিলে বলহানি হয় ; সুতরাং ইহা জানা যাই-
তেছে যে, যখন যে নাসিকায় পূরণ করিবে, তখন সেই নাসিকায় রেচন
করিবে না, পরন্তু যখন যে নাসিকায় রেচন করিবে, তখন সেই নাসিকায়
পূরণ করিবে ॥ ৯ ॥

প্রাণং চেদিড়য়া পিবেন্নি যমিতং ভূয়োন্ময়া রেচয়েৎ
পীত্বা পিঙ্গলয়া সমীরণমথো বদ্ধা ত্যজেদ্বাময়া ।

সূর্য্যচন্দ্রমমোরনেন বিধিনাভ্যাসং সদা তম্বতাঃ

শুদ্ধা নাড়ীগণা ভবন্তি যমিনাং মাসত্রয়াদুর্দ্ধিতঃ ॥ ১০ ॥

প্রাতর্মধ্যাহ্নদিনে সায়মর্দ্ধরাত্রৌ চ কুস্তকান্ ।

বন্ধপদ্মাসন ইত্যাত্মকমর্থং পিণ্ডীকৃত্যাম্বুদন্ প্রাণায়ামস্ত্রাবাস্তুরকল-
মাহ প্রাণনিতি । চেদিড়য়া বামনাভ্যা প্রাণং পিবেৎ পূরয়েত্ত্বি নিয়-
মিতং কুস্তিতং প্রাণং ভূয়ঃ পুনরন্ময়া পিঙ্গলয়া বেচয়েৎ । পিঙ্গলয়া দক্ষ-
নাভ্যা সমীরণং বাতঃ পীত্বা পূরয়িত্বাপো পূব্গানস্তরং বদ্ধা কুস্তয়িত্বা
বানচোড়য়া ত্যজেদ্বেরেচয়েৎ । সূর্য্যচ চন্দ্রনাশ্চ সূর্য্যচন্দ্রমণৌ তয়োঃ ।
দেবতাদ্বন্দ্বেচেত্যান্ড । অনেননোক্তেন বিধিনা প্রকারেণ সদা নিতা-
মভ্যাসং চন্দ্রোপাখ্য কুস্তবিদ্ধা হৃবোণ রেচয়েৎ হৃগোণাপূর্য্য কুস্তয়িত্বা
চন্দ্রেণ রেচোদিত্যাকাশকং তম্বতাং বিস্তারয়তাং যমিনাং যমবতাং নাড়ী-
গণা নাড়ীনমূহা মাসত্রয়াদুর্দ্ধিতা মাসানাং ত্রয়ং তম্বাজুপরি শুদ্ধা মল
রহিতা ভবন্তি ॥ ১০ ॥

অথ প্রাণায়ামাভ্যাসকালং তদবধিঞ্চাহ । প্রাতরিতি—প্রাতঃ

এইক্ষণ প্রকোক্ত প্রাণায়ামের অবাস্তুর ফল বলিতেছেন ।—যদি বাম-
নাসিকাদ্বারা সেই বায়ুর রেচন করে, পুনর্বার দক্ষিণ নাসিকায় বায়ুগ্রহণ
করিয়া কুস্তকপূরক বামনাসিকায় রেচন করিবে । উক্তপ্রকারে বিধিপূর্ব্বক
সূর্য ও চন্দ্রের অভ্যাস, অর্থাৎ সূর্য্যনাড়ী, তাহাহইলে, অর্থাৎ ইড়া দ্বারা
বায়ুগ্রহণ করিয়া চন্দ্রনাড়ী পিঙ্গলাদ্বারা রেচন এবং চন্দ্রনাড়ী পিঙ্গলাদ্বারা
বায়ু গ্রহণ করিয়া সূর্য্যনাড়ী, ইড়া দ্বারা রেচন করিবে, তাহাহইলে যোগি-
গণের তিন মাস মধ্যে নাড়ীসকল শুদ্ধ হইয়া থাকে, অর্থাৎ তিন মাস
পর্য্যন্ত উক্তরূপে প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে তাহার নাড়ীতে কোনরূপ
মল থাকিতে পারেনা । ১০ ।

এইক্ষণ প্রাণায়ামের সময় এবং কতকাল প্রাণায়াম করিবে, তাহা

শনৈরশীতিপর্যন্তং চতুর্ক্ষারং সমভ্যাসেৎ ॥ ১১ ॥

কনীয়সি ভবেৎ স্নেদঃ কম্পো ভবতি মধ্যমে ।

রুণোদয়মারভ্য সূর্যোদয়াদৃষ্টিকাত্রয়পর্যন্তে প্রাতঃকালে মধ্যাহ্নে মধ্যাহ্নে পঞ্চা বিভক্তস্ত দিনস্ত মধ্য ভাগে সায়াং সন্ধ্যাত্রিনাভীপ্রমিতাকান্তদধস্তাদুর্দ্ধং চেতুর্জলক্ষণে সন্ধ্যাকালে রাত্রেৱর্দ্ধরাত্রং তন্নিগর্দ্ধরাত্রে রাত্রেৱর্ধ্যম্ মূর্ত্তদয়ে চ শনৈরশীতিপর্যন্তমশীতিসংখ্যাবধি চতুর্ক্ষারং বার-চতুষ্টয়ং কালাধ্বনোরত্যন্তসংযোগে ইতি দ্বিতীয়া । চতুর্ষু কালেষ্ঠেক-কস্মিন্ কালেহশীতিপ্রাণায়ামাঃ কাগ্যাঃ । অর্দ্ধবাত্রে কর্জুমশক্তশ্চেত্রি-সন্ধ্যাং কর্জব্য ইতি সম্প্রদায়ঃ । চতুর্ক্ষারং কৃতশ্চেদিনে দিনে বিংশত্য-ধিকশতত্রয়পরিমিতাঃ প্রাণায়ামা ভবন্তি । বারত্রয়ং কৃতশ্চেচ্চত্বারিংশ-দধিকশতদ্বয়পরিমিতা ভবন্তি ॥ ১১ ॥

কনিষ্ঠমধ্যমোত্তমানাঃ প্রাণায়ামানাঃ ক্রমেণ ব্যাপকবিশেষমাহ ।
কনীয়সীতি—কনিষ্ঠে প্রাণায়ামে স্নেদঃ প্রস্নেদো ভবেদ্ববতি । স্নেদানু-

বলিতেছেন ।—প্রাতঃকাল, অর্থাৎ সূর্যোদয় হইতে তিন ঘটিকা পর্য্যন্ত, মধ্যাহ্নে অর্থাৎ পঞ্চভাগে বিভক্ত দিনের মধ্যভাগে তিন ঘটিকা, সায়াং-কালে তিন ঘটিকা ও অর্দ্ধরাত্রি সময়ে তিন ঘটিকা কাল প্রাণায়াম করিবে, এইরূপে দিবারাত্রির মধ্যে চারি সময় প্রাণায়াম করিতে হইবে । এক এক সময়ে অশীতিবার করিয়া প্রাণায়াম করিবে । সাম্প্রদায়িকেরা বলেন, যদি অর্দ্ধরাত্রি সময়ে প্রাণায়াম করিতে কেহ অসমর্থ হয়, তাহাহইলে সে প্রাতঃকালে, মধ্যাহ্নে ও সায়াংকালে এই তিন সময়ে প্রাণায়াম করিবে । প্রত্যেক সময়ে অশীতিবার করিয়া প্রাণায়াম করিলে দিবারাত্রির মধ্যে ৩২০ বার প্রাণায়াম হয়, আর তিন সময়ে করিলে ২৪০ বার প্রাণায়াম হইয়া থাকে ॥ ১১ ॥

প্রাণায়াম ত্রিবিধ, বধা কনিষ্ঠ, মধ্য ও উত্তম । এইক্ষণ উক্ত ত্রিবিধ প্রাণায়ামের লক্ষণ নিরূপণ করিতেছেন ।—যে প্রাণায়ামে সাধকের শরীরে ঘর্ম্ম হইতে দেখা যায়, তাহাই কনিষ্ঠ প্রাণায়াম, আর প্রাণায়াম করিতে

উত্তমে স্থানপ্রাপ্তোতি ততো বায়ুঃ নিবন্ধয়েৎ ॥ ১২ ॥

মেয়ঃ কনিষ্ঠঃ । মধ্যমে প্রাণায়ামে কম্পা ভবতি । কম্পান্নুমেয়ো
মধ্যমঃ । উত্তমে প্রাণায়ামে স্থানং ব্রহ্মরূপপ্রাপ্তোতি । স্থানপ্রাপ্তান্নুমেয়
উত্তমঃ । ততস্তদ্বাদাযুঃ প্রাণঃ নিবন্ধয়েন্নিতরং বন্ধয়েৎ । কনিষ্ঠাদীনাং
লক্ষণনুক্রমঃ নিম্নপুরাণে । প্রাণায়ামস্ত্রয়ং নানং তু মাত্রাদাদশকং শ্রুতং ।
নাতো দাদশমাত্রস্ত মকুতদ্বাত ঐয়িতঃ । মধ্যমস্ত দ্বিককান্তচতুর্ক্ৰিংশতি-
মাত্রকঃ । ন্যাস্ত মদিককান্তঃ সত্‌ত্রিংশমাত্র উচ্যতে । প্রবেদকম্পানা-
য়ানভন্যস্ত যথাক্রমঃ । আনন্দো জাতো চাত্র নিদ্রা ধূমতপৈব চ ।
দোমাতো । তনিসংবিত্তিনন্দনোচিন্দ্রকপনং । শ্রবণশ্বেদজ্ঞাদ্যঃ সদ্ভিক্ষুর্জ্ঞঃ
জ্ঞেদমদা । তদোত্তম ইতি প্রোক্তঃ প্রাণায়ামঃ সুপোষণ ইতি । ধূম-
শ্চিদ্রকন্দো নং গোরক্ষোহপি । অবশে দাদশ প্রোক্তা নধ্যমে দ্বিগুণাঃ

করিতে যখন পরীবে কম্প উপস্থিত হয়, তখন সেই প্রাণায়ামকে মধ্যম
প্রাণায়াম বলে । আর যেমনয়ে প্রাণায়ামে প্রাণেব ব্রহ্মরূপ প্রাপ্ত হয়,
তখন সেই প্রাণায়ামকে উত্তম প্রাণায়াম বলে । যাবৎ ঐ প্রাণায়াম সাধিত
না হয়, যাবৎ পুনঃ পুনঃ বায়ু ধারণ, অথবা প্রাণায়াম করিতে থাকিবে ।
নিম্নপুরাণে যে কনিষ্ঠাদ প্রাণায়ামত্রয়ের লক্ষণ উক্ত আছে, তাহা এই—
দাদশমাত্রায় যে প্রাণায়াম করা যায়, তাহা কনিষ্ঠপ্রাণায়াম, ইহাতে এক-
বারমাত্র উদ্বাত হয় । যে প্রাণায়াম চতুর্ক্ৰিংশতিমাত্রাসম্বিত, তাহা মধ্যম ।
এই প্রাণায়ামে দুইবার উদ্বাত হইয়া থাকে । আর যে প্রাণায়াম দ্বাত্রিংশ-
মাত্রাবিশিষ্ট এবং বাহাতে তিনবার উদ্বাত হয়, তাহাই উত্তম প্রাণায়াম ।
এই প্রাণায়ামত্রয় যথাক্রমে শ্বেদ, কম্প ও স্থানপ্রাপ্তির জনক, অর্থাৎ
কনিষ্ঠপ্রাণায়ামে শ্বেদ, মধ্যমপ্রাণায়ামে মাত্রকম্প এবং উত্তমপ্রাণা-
য়ামে স্থানপ্রাপ্তি হইয়া থাকে । উত্তমপ্রাণায়ামে আনন্দ জন্মে, নিদ্রা-
হাসং হয়, চিত্তের আন্দোলন, রোমন্থ, ধ্বনিশ্রবণ, অঙ্গসঙ্কোচ ও কম্প
হইয়া থাকে এবং যখন ধ্বনিশ্রবণ, শ্বেদ, জল ও উত্তমজ্ঞান হয়, কোনপ্রকার
মূর্ছা থাকে না, তখনই উত্তম প্রাণায়াম বলা যায় । গোরক্ষ বলিয়াছেন

শ্রুতাঃ । উত্তমে ত্রিগুণা মাত্রাঃ প্রাণায়ামে দ্বিজোত্তমৈঃ । উদ্যাতলক্ষণং
তু এাণেনোৎসর্গমাণেন অপানঃ পীড়্যতে বদা । গম্বা চোৰ্দ্ধং নিবর্ত্তেত
এতদ্দ্যাতলক্ষণং । মাত্রামাহ যাঞ্জবদ্যঃ অঙ্গুষ্ঠাস্থলিমোক্ষং ত্রিভিজ্জানু-
পরিমার্জনং । তালত্রয়মপি প্রাজ্ঞা মাত্রাসংজ্ঞাং প্রচক্ষতে । স্বন্দপুরাণে
একশ্বাসময়ী মাত্রা প্রাণায়ামো নিগদ্যতে । এতদ্ব্যাখ্যাতং যোগচিন্তা-
মণৌ । নিজাবশস্তত্ত্ব পুনো যাবতা কালেনৈকশ্বাসো গচ্ছত্যাগচ্ছতি
চ তাবৎকালং প্রাণায়ামশ্চ নাত্রেতুচ্যত ইতি । সর্দ্ধশ্বাসাদিকদ্বাদশশ্বাসা-
বচ্ছিন্নঃ কালঃ প্রাণায়ামকালঃ । ষড়্ভিঃ শ্বাসৈরেকং পলং ভবতি । এবং
চ সর্দ্ধশ্বাসপলদ্বয়ায়কঃ কালঃ প্রাণায়ামকালঃ সিদ্ধঃ । সর্দ্ধদ্বাদশমাত্রা-
মিকঃ প্রাণায়ামো যঃ স এবোত্তমঃ প্রাণায়াম ইতুচ্যতে । ন চ পূৰ্ব্বো-
দাহতলিঙ্গপুরাণগোরক্ষবাক্যবিরোধঃ । তত্র দ্বাদশমাত্রাকশ্চ প্রাণায়াম-
শ্রাদ্ধমহোক্তেরিতি শঙ্কনীয়ং । ভানুঃ প্রদক্ষিণীকুর্য্যাদ্রুতং ন বিলম্বিতং ।

যে, ত্রিভুবন সাধকগণ অধমপ্রাণায়ামে দ্বাদশমাত্রা, মধ্যমপ্রাণায়ামে
তাহার ত্রিগুণ এবং উত্তমপ্রাণায়ামে ত্রিগুণমাত্রা নির্দেশ করিয়াছেন ।
উদ্যাত লক্ষণ এই ;—প্রাণ উৎসর্গমাণ হইয়া যে অপানবায়ুকে
পাতিত করে এবং উর্দ্ধে গমন করিয়া নিবৃত্ত হয়, তাহাই উদ্যাত । মাত্রা-
লক্ষণ বিষয়ে যাঞ্জবদ্য বলিয়াছেন যে, অঙ্গুষ্ঠাস্থলির মোক্ষ, তিন তিনবার
জানুপরিমার্জন এবং তালত্রয় এই সকলকেই প্রাজ্ঞেরা মাত্রা বলিয়া
নির্দেশ করেন । স্বন্দপুরাণের লিখিত বচন যোগচিন্তামণিতে ব্যাখ্যাত
হইয়াছে যে, নিদ্রিত পুরুষের একবাব শ্বাস প্রশ্বাসের যে সময়, এতাবৎকাল
প্রাণায়ামের মাত্রা বলিয়া কথিত হয় । সর্দ্ধদ্বাদশশ্বাসের কালকেও
প্রাণায়ামকাল বলা যায়, আর ছয় শ্বাসে এক পল হয় ; সুতরাং সর্দ্ধ
ছই পলই প্রাণায়ামের কাল সিদ্ধ হইল । অতএব সর্দ্ধদ্বাদশমাত্রাসম্বিত
যে প্রাণায়াম তাহাই উত্তম প্রাণায়াম বলিয়া কথিত হয় । ইহাতে পূৰ্ব্বো-
দাহত লিঙ্গপুরাণবচন ও গোরক্ষবাক্যের বিরোধ নাই, কিন্তু সেই স্থলে
দ্বাদশমাত্রাবিশিষ্ট প্রাণায়ামই অধমপ্রাণায়াম বলিয়া কথিত আছে, এইরূপ
আশঙ্কা হইতে পারে । স্বন্দপুরাণে লিখিত আছে যে, অনতিদ্রুত ও

প্রদদ্যাচ্ছোটিকাঃ যাবন্তাবগ্নাত্রেতি গীয়ত ইতি স্কন্দপুরাণাং । অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলি-
মোক্ষঃ চ জাম্বোশ্চ পরিমার্জনং । প্রদদ্যাচ্ছোটিকাঃ যাবন্তাবগ্নাত্রেতি
গীয়তে ইতি চ স্কন্দপুরাণাং । অঙ্গুষ্ঠো মাত্রা সংখ্যায়ত্রে তদেতি দত্তা-
ত্রেয়বচনাচ্চ । লিঙ্গপুরাণগোরক্ষাদিবাক্যেষু ছোটিকাবচ্ছিন্নশ্চ কালশ্চ
মাত্রাভ্যে ন বিবক্ষিতাঃ । যাজ্ঞবল্ক্যাদিবাক্যে ছোটিকাঃ প্রয়াবচ্ছিন্নশ্চ
কালশ্চ মাত্রাভ্যে ন বিবক্ষণাং ত্রিগুণস্তাধনশ্চোদমহং তত্রাপ্যুক্তমিত্য-
বিরোধঃ । সর্পেষু যোগসাধনেষু প্রাণায়ামো মুখ্যস্তংসিকৌ প্রত্যাহারা-
দীনাং সিদ্ধেঃ । তদসিকৌ প্রত্যাহারাদ্যসিকেষু চ । বস্তুতস্ত প্রাণায়াম
এব প্রত্যাহারাদিশৈব নির্গদ্যতে । তথা চোক্তং যোগচিন্তামণৌ । প্রাণা-
য়াম এবাভ্যাসক্রমেণ বর্দ্ধমানঃ প্রত্যাহানধ্যানধারণাসমাধিশৈব চর্যতে
ইতি । তদুক্তং স্কন্দপুরাণে—প্রাণায়ামদ্বিষট্কেন প্রত্যাহার উদাহৃতঃ ।
প্রত্যাহারদ্বিষট্কেন ধারণা পরিকীৰ্ত্তিতা । ভবেদীশ্বরসঙ্গতো ধ্যানং
দ্বাদশধারণং । ধ্যানদ্বাদশকেনৈব সমাধিরভিবীৰ্য্যতে । যৎসমাধৌ পরং

অনতিবিলম্বভাবে জানুপ্রদক্ষিণ করিয়া ছোটিকা, অর্থাৎ অঙ্গুষ্ঠতর্জনী
ধ্বনিকরত প্রাণায়াম করিবে । স্কন্দপুরাণে আর লিখিত আছে যে,
অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলির মোক্ষ এবং জাম্বুর পরিমার্জন করিয়া ছোটিকা পর্য্যন্ত
পূর্বোক্ত মাত্রায় প্রাণায়াম করিবে । অতএব লিঙ্গপুরাণে ও গোরক্ষাদি
বচনেও এক এক ছোটিকাবচ্ছিন্নকালই প্রাণায়ামেব মাত্রা বলিয়া বিব-
ক্ষিত আছে । যাজ্ঞবল্ক্যাদিবাক্যেও ছোটিকাবচ্ছিন্নকালই প্রাণায়ামের
মাত্রা বলিয়া কথিত হয় । যতপ্রকার যোগসাধন আছে, তাহাদিগের
মধ্যে প্রাণায়ামই প্রধান, যেহেতু প্রাণায়াম সিদ্ধ হইলেই প্রত্যাহারাদির
সিদ্ধি হয়, আর প্রাণায়াম সিদ্ধি না হইলে প্রত্যাহারাদিও সিদ্ধ হইতে
পারে না । বাস্তবিক প্রাণায়ামই প্রত্যাহারাদিশৈব কথিত হয় । যোগ-
চিন্তামণিতে উক্ত আছে যে, প্রাণায়ামই ক্রমশ বৃদ্ধি পাইয়া প্রত্যাহার,
ধারণা, ধ্যান ও সমাধিশৈব অভিহিত হইয়া থাকে । স্কন্দপুরাণে উক্ত
আছে যে, দ্বাদশবার প্রত্যাহার হইলেই ধারণা হয়, দ্বাদশ ধারণাকে ধ্যান
বলা যায় এবং দ্বাদশধ্যানে সমাধি হইয়া থাকে । এই সমাধি হইলেই

জ্যোতিরনন্তঃ স্বপ্রকাশকঃ । তন্নি দৃষ্টে ক্রিয়াকাণ্ডয়াতায়াতং নিবর্ত্তত
ইতি । তথা ধারণা পঞ্চদ্বীতিধ্যানং স্থাৎ যষ্টিনাড়িকং । দিনদ্বাদশ-
কেন স্থাৎ সমাধিঃ প্রাণসংঘনাদিতি চ । গোরক্ষাদিভিরপ্যেবমেবোক্তং
অত্রৈব ব্যবহা । কিঞ্চিদুনদ্বিচক্রারিংশদ্বিপলায়কঃ কনিষ্ঠপ্রাণায়ামকালঃ
অয়মেবকচ্ছোটিকাচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রাহবিবক্ষয়া দ্বাদশমাত্রকঃ কালঃ ।
কিন্দুনচতুরশীতিবিপলায়কো মধ্যমপ্রাণায়ামকালঃ । অয়নেকচ্ছোটিকা-
কাচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রাহবিবক্ষয়া চতুষ্টিংশতিমাত্রকঃ । পঞ্চবিংশত্যা-
ত্রশতবিপলায়ক উত্তমঃ প্রাণায়ামকালঃ । অয়নেকচ্ছোটিকাচ্ছিন্নস্ত
কালস্ত মাত্রাহবিবক্ষয়া ষট্‌ত্রিংশমাত্রককালঃ । ছোটিকাকাচ্ছিন্নস্ত
কালস্ত মাত্রাহবিবক্ষয়া তু দ্বাদশমাত্রক এব । বন্ধপূৰ্ণকং পঞ্চবিংশত্যা-
ত্রশতবিপলপর্য্যন্তং যদা প্রাণায়ামস্থৈর্যং ভবতি তদা প্রাণো ব্রহ্মরন্ধ্রং
গচ্ছতি । ব্রহ্মরন্ধ্রং গতঃ প্রাণো যদা পঞ্চবিংশতিপলপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি তদা
প্রত্যাহারঃ । যদা পঞ্চষটিকাপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি তদা ধারণা । যদা যষ্টি-
নাটিকাপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি তদা ধ্যানং । যদা দ্বাদশদিনপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি তদা
সমাধির্ভবতীতি সৰ্ব্বং রমনীয়ং । ১২ ॥

অনন্ত স্বপ্রকাশনান পবনজ্যোতি প্রকাশিত হয় । এই পবনজ্যোতির
দর্শন হইলেই ক্রিয়াকাণ্ড এবং বাতায়াত নিবর্ত্ত হয় । শাস্ত্রান্তরে উক্ত
আছে যে, পঞ্চষটিকা প্রাণসংঘন কবিলে ধারণা হয়, যষ্টিটিকা প্রাণ-
সংঘনে ধ্যান এবং দ্বাদশদিন প্রাণসংঘন করিতে পারিলেই সমাধি
হইয়া থাকে । গোরক্ষ-প্রভ্রাত যোগিগণও এইরূপ বানীয়া থাকেন ।
এইক্ষণ উভাই ব্যবহা হইতেছে যে, কিঞ্চিদুনদ্বিচক্রারিংশপলসময়ই
কনিষ্ঠপ্রাণায়ামের কাল, কিঞ্চিদুনচতুরশীতি বিপলায়ককালই মধ্যম-
প্রাণায়ামের সময় এবং পঞ্চবিংশাদিকশতসংখ্যক বিপলকালই উত্তম-
প্রাণায়ামের সময় । অতএব জানা যা যে, যখন পঞ্চবিংশাদিকশতসংখ্যক
বিপলকাল প্রাণসংঘন হয়, তখনই প্রাণ ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিয়া পঞ্চ-
বিংশতিপল পর্য্যন্ত অবস্থিতি করিলেই প্রত্যাহার হয় । যখন ঐ প্রাণ
পঞ্চষটিকা পর্য্যন্ত ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থান করে, তখন ধারণা হয়, যখন যষ্টি

জলেণ শ্রমজাতেন গাত্রমর্দনমাচরেৎ ।

দৃঢ়তা লঘুতা চৈব তেন গাত্রস্ত জায়তে ॥ ১৩ ॥

অভ্যাসকালে প্রথমে শস্ত্রং ক্ষীরাজ্যভোজনম্ ।

ততোহভ্যাসে দৃঢ়ীভূতে ন তাদৃগ্নিয়মগ্রহঃ ॥ ১৪ ॥

যথা সিংহো গজো ব্যাঘ্রো ভবেদ্রশ্চঃ শনৈঃ শনৈঃ ।

প্রাণায়ামানভ্যাসতঃ স্বেদোজাতে বিশেষনাহ । জলেনেতি—শ্রমাৎ-
প্রাণায়ামাভ্যাসশ্রমাজ্জাতং তেন জলেণ প্রস্বেদেন গাত্রস্ত শরীরস্ত
মর্দনং তৈলাভ্যঙ্গবদাচরেৎ কুর্য্যাৎ । তেন মর্দনেণ গাত্রস্ত দৃঢ়তা দার্দ্র্যং
লঘুতা জাড্যভাবো জায়তে প্রাচুর্ভবতি ॥ ১৩ ॥

অথ প্রথমোত্তরাভ্যাসয়োঃ ক্ষীরাদিনিয়মানাহ । অভ্যাসকাল ইতি
ক্ষীরং দুগ্ধমাজ্যং স্নাতং তদ্যুক্তং ভোজনং ক্ষীরাজ্যভোজনং । শাকপাথি-
বাদিবৎ সমাসঃ । কেবলে কুন্তকে সিদ্ধেহভ্যাসো দৃঢ়ো ভবতি স্পষ্ট-
মগ্ধং ॥ ১৪ ॥

সিংহাদিবচ্ছনৈরেব প্রাণং বশয়েন্ন সহসেত্যাহ । বশেতি—যথা যেন

ঘটিকা পর্য্যন্ত প্রাণেব ব্রহ্মরন্ধ্রে অবতান হয়, তখন ধ্যান হইয়া থাকে ।
আর যখন উক্ত প্রাণ দ্বাদশদিন পর্য্যন্ত ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থিতি করে, তখনই
সাধকের সমাধি হয় ॥ ১২ ॥

প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে করিতে যখন সাধকের গাত্রে ঘর্ম্ম হইতে
থাকে, তখন সেই শ্রমজাত ঘর্ম্মজলদ্বারা তৈলমর্দনের ত্রায় গাত্রমর্দন
করিবে । এইরূপ অঙ্গমর্দন করিলেই গাত্র লঘু ও দৃঢ় হয়, তখন আর
শরীরে কোনরূপ জড়তা থাকে না ॥ ১৩ ॥

প্রাণায়ামের প্রথম অভ্যাসকালে দুগ্ধ ও স্নাতমিশ্রিত অন্নাদি-ভোজন
করিবে । অনন্তর যখন প্রাণায়ামের অভ্যাস দৃঢ়ীভূত হইবে, অর্থাৎ
কুন্তকৃ সিদ্ধ হইবে, তখন আর উক্ত নিয়মের আবশ্যক নাই, ক্ষীরাদিযুক্ত
অন্নাদি ভোজন না করিলেও দোষ হয় না ॥ ১৪ ॥

ক্রমে ক্রমে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয় । সেমন সিংহ, হস্তী, ব্যাঘ্র

তথৈব সেবিতো বায়ুরন্থথা হস্তি সাধকম্ ॥ ১৫ ॥

প্রাণায়ামাদিযুক্তেন সৰ্বরোগক্ষয়ো ভবেৎ ।

অযুক্তাভ্যাসযোগেন সৰ্বরোগসমুদ্ভবঃ ॥ ১৬ ॥

হিকা শ্বাসশ্চ কাসশ্চ শিরঃকর্ণাঙ্গিবেদনাঃ ।

প্রকারেণ সিংহো যুগেক্তো গজো বনহস্তী ব্যাঘ্রঃ শাদ্দূলঃ শনৈঃ শনৈরেব
বশ্যঃ স্বাধীনো ভবেন্ন সহসা তথৈব তেনৈব প্রকাৰেণ সেবিতোহিত্যন্তো
বায়ুঃ প্রাণো বশ্যো ভবেৎ । অন্থথা সহসা গৃহমাণঃ সাধকমভ্যাসিনং হস্তি
সিংহাদিবৎ ॥ ১৫ ॥

যুক্তাযুক্তয়োঃ ফলমাহ । প্রাণায়ামেনেতি—আহাৰাদিযুক্তিপূৰ্ব্বকো
জালঙ্করাদিবদ্ধযুক্তিবিশিষ্টঃ প্রাণায়ামো যুক্ত ইত্যাচ্যতে । তেন সৰ্বরোগ-
ক্ষয়ঃ সৰ্বেষাং রোগাণাং ক্ষয়ো নাশো ভবেৎ । অতুক্ত উক্তযুক্তিরহিতো
যোঃভ্যাসস্তদযুক্তেন প্রাণায়ামেন সৰ্বরোগসমুদ্ভবঃ সৰ্বেষাং বোগাণাং
সম্যৎসমুদ্ভব উৎপত্তিৰ্ভবেৎ ॥ ১৬ ॥

অযুক্তেন প্রাণায়ামেন কে রোগা ভবন্তীত্যপেক্ষায়ামাহ । হিক্কেতি—
হিক্কাশ্বাসকাসা রোগবিশেষাঃ শিরঃ কৰ্ণৌ চাঙ্গিণৌ চ শিরঃকর্ণাঙ্গি
ইহাদিগকে ক্রমে ক্রমে বশীভূত করিতে হয়, হট্টাং তাহাদিগকে বশীভূত
করিতে গেলে অনিষ্টের সম্ভব আছে, অর্থাৎ সিংহাদিরা বশীকারককে
বিনাশ করে, সেইরূপ ক্রমে ক্রমে প্রাণসংযম আয়ত্ত করিবে, অন্থথা সাধ-
কের বিনাশ হইবার সম্ভব আছে ॥ ১৫ ॥

প্রাণায়ামের অভ্যাসকালে আহাৰাদির নিয়ম পালনপূৰ্ব্বক জালঙ্কর
বদ্ধবিশিষ্ট হইয়া প্রাণায়াম করিবে, তাহাহইলে সাধকের সৰ্বরোগ ক্ষয়
পায় । আর উক্ত নিয়মাদি পালন না করিয়া যদি কেহ প্রাণায়াম
অসভ্যাস করিতে প্রবৃত্ত হয়, তাহাহইলে সাধকের সৰ্বপ্রকার রোগ
হইয়া থাকে ॥ ১৬ ॥

অনিয়মে প্রাণায়াম করিলে কি কি রোগের সম্ভব আছে, তাহাই
কথিত হইতেছে । যে ব্যক্তি পূৰ্বোক্ত নিয়মপালন না করিয়া প্রাণায়াম

ভবন্তি বিবিধা রোগাঃ পবনশ্চ প্রকোপতঃ ॥ ১৭ ॥

যুক্তং যুক্তং ত্যজেদ্বায়ুং যুক্তং যুক্তং চ পূরয়েৎ ।

যুক্তং যুক্তং চ বগ্নীয়াদেবঃ সিদ্ধিমবাগ্নুয়াৎ ॥ ১৮ ॥

যদা তু নাড়ীশুদ্ধিঃ স্ত্রাবথা চিহ্নানি বাহ্যতঃ ।

কায়স্য কৃশতা কান্তিত্তদা জায়েত নিশ্চিতম্ ॥ ১৯ ॥

বেদনাঃ শিরঃকর্ণাঙ্গবেদনা বিবিধা নানাবিধা রোগা জরাদয়ঃ । পবনশ্চ বায়োঃ প্রকোপতো ভবন্তি ॥ ১৭ ॥

যতঃ পবনশ্চ প্রকোপতো বিবিধা রোগা ভবন্ত্যতো যুক্তং যুক্ত-
মিতি—বায়ুং প্রাণং যুক্তং যুক্তং ত্যজেৎ । রেচনকালে শনৈঃ শনৈরেব
রেচয়েন্ন বেগতঃ ইত্যর্থঃ । যুক্তং যুক্তং ন চাল্লং নাধিকং চ পূরয়েৎ ।
যুক্তং যুক্তং চ জালকরবন্ধাদিযুক্তং বগ্নীয়াৎ কুন্তয়েৎ । এবমভ্যাসেচ্চেৎ-
সিদ্ধিং হঠসিদ্ধিমবাগ্নুয়াৎ ॥ ১৮ ॥

যুক্তং প্রাণায়ামমভ্যাসতো জাযমানানা নাড়ীশুদ্ধৈর্লক্ষণমাহ দ্বাভ্যাং ।
যদা স্থিতি—যদা তু যস্মিন্ কালে তু নাড়ীনাং শুদ্ধির্মলরাহিত্যং স্ত্রাবদা
বাহ্যতো বাহ্যানি সার্সবিভক্তিকস্তসিঃ চিহ্নানি লক্ষণানি তথাশঙ্কে-

করে, তাহার বায়ু প্রকুপিত হয়, তাহাইহলে সেই সাধকের হিক্কা, শ্বাস,
কাস, শিরঃপীড়া ও কর্ণশূল-প্রভৃতি নানাপ্রকার রোগ জন্মিয়া থাকে ॥ ১৭ ॥

যেহেতু অযুক্ত প্রাণায়ামে বায়ু প্রকুপিত হইয়া বিবিধ রোগ উৎপাদন
করে, অতএব রেচনকালে অল্পে অল্পে বায়ু রেচন করিবে, পূরণকালে
অল্পে অল্পে বায়ু পূরণ করিবে এবং কুন্তককালেও অল্পে অল্পে কুন্তক
করিবে । এইরূপে নিয়মপূরক প্রাণায়াম অভ্যাস করিলেই সাধক
সিদ্ধিলাভ করিতে পারে ॥ ১৮ ॥

যে ব্যক্তি নিয়মপূরক প্রাণায়াম অভ্যাস করে, তাহার নাড়ীসকল
শুদ্ধ হয় এবং শারীরিক নাড়ীশুদ্ধ হইলে তাহার এই সকল লক্ষণ প্রকাশ
পায় । যেকালে নাড়ীসকল শুদ্ধ হইয়া মলরহিত হয়, সেই সময়ে শরী-

বথেষ্টধারণঃ বায়োরনলম্য প্রদীপনম্ ।

নাদাভিব্যক্তিরোগ্যং জায়তে নাড়িশোধনাং ॥ ২০ ॥

মেদশ্লেষাধিকঃ পূর্বঃ ষট্‌কর্মাণি সমাচরেৎ ।

অনুস্তু নাচরেত্তানি দোষাণাং সমভাবতঃ ॥ ২১ ॥

নাস্তপ্যন্যপি পিঞ্জানি ভবন্তীত্যর্থঃ । তাণ্ডেবাহ কায়শ্চেতি কায়শ্চ দেহশ্চ
কৃশতা কাশ্যং কাস্তিঃ সুরুচিনিশ্চিতং জায়তে ॥ ১৯ ॥

বায়োঃ প্রাণস্য বথেষ্টং বহবারং ধারণং কুশলেন । অনলশ্চ জঠ-
রাগ্নেঃ প্রদীপনং প্রকৃষ্টা দীপিনাদশ্চ ধ্বনেনব্ধিব্যক্তিঃ প্রাকট্যনারোগ্যম-
রোগতা নাড়িশোধানাড়াণাং শোধানাশ্লবরাহিত্যজ্জায়তে ॥ ২০ ॥

মেদাদ্যাধিক্যে উপায়ান্তরমাহ । মেদশ্লেষাধিক ইতি—মেদশ্চ শ্লেষা
চ মেদশ্লেষাণৌ ভাবধিকৌ যন্ত স তাদৃশঃ পুঙ্খমঃ । পূর্বং প্রাণায়ানা-
ভাষ্যং প্রাণনু প্রাণায়ানাভাসকালে ষট্‌কর্মাণি বক্ষ্যানাণি সমাচরেৎ
সমাগচ্চরেৎ । অনুস্তু মেদশ্লেষাধিক্যরহিতস্ত তানি ষট্‌কর্মাণি নাচরেৎ ।
তত্র হেতুমাহ—দোষাণাং বাতপিত্তকফানাং সমশ্চ ভাবঃ সমভাবঃ সমস্তঃ
তন্নাশদোষাণাং সমহাদিত্যর্থঃ ॥ ২১ ॥

রের কৃশতালক্ষিত হয় এবং কাস্তি বৃদ্ধি পায় । এই সকল লক্ষণদ্বারাই
নাড়ীর শুদ্ধি জানা যায় ॥ ১৯ ॥

আর নাড়ীশুদ্ধি হইলে অত্যাশ্রয় লক্ষণও দৃষ্ট হইয়া থাকে । প্রাণবায়ুর
ধারণ করিলে, অর্থাৎ কুশলকসিদ্ধি হইলে জঠরাগ্নি প্রদীপ্ত হয়, কঠিনাদ
কথিত হয় এবং শারীরিক রোগসকল বিনাশ পায় । নাড়ীশুদ্ধি হইলে
সাধকের এই সকল লক্ষণ হইয়া থাকে ॥ ২০ ॥

যে ব্যক্তির শরীরে মেদ ও শ্লেষার আধিক্য থাকে ? সেই ব্যক্তি
প্রাণায়াম অভ্যাসের পূর্বে বক্ষ্যানাশ্রয় ষট্‌কর্ম উত্তমরূপে আচরণ করিবে ।
যে ব্যক্তির মেদ ও শ্লেষার আধিক্য নাই, সেই সাধক এই ষট্‌কর্ম করিবে
না, যেহেতু তাহার শরীরে বাত, পিত্ত ও কফের সমতা আছে, অতএব
তাহার ষট্‌কর্ম আচরণের আবশ্যক নাই ॥ ২১ ॥

ধৌতির্বস্তুস্তথা নেতিজ্জাটকং নৌলিকং তথা ।

কপালভাতিশৈচতানি ষট্‌কর্মাণি প্রচক্ষতে ॥ ২২ ॥

কর্ম্মষট্‌কমিদং গোপ্যং ঘটশোধনকারকম্ ।

বিচিত্রগুণসম্ভাষ্যি পূজ্যতে যোগিপুঙ্গবৈঃ ॥ ২৩ ॥

• ষট্‌কর্মাণ্যুপদিশতি ধৌতিরিত্যি স্পষ্টং ॥ ২২ ॥

ইদং রহস্যমিত্যাহ কর্ম্মষট্‌কমিতি । ঘটশু শরীরশু শোধনং মলাপনয়নং করোতীতি ঘটশোধনকারকমিদমুদ্दिष्टং কর্ম্মণাং ষট্‌কং ধৌত্যাদিকং গোপ্যং গোপনীয়ং । যতঃ—বিচিত্রগুণসম্ভাষ্যীতি বিচিত্রং বিলক্ষণং গুণং ষট্‌কর্ম্মরূপং সম্ভাষ্য কঠুং শীলমশ্বেতি বিচিত্রগুণসম্ভাষ্যি যোগিপুঙ্গবৈর্যোগিশ্রেষ্ঠৈঃ পূজ্যতে সংক্রিয়তে । গোপনাভাবে তু ষট্‌কর্ম্মকমৈত্বেষ্যপি বিহিতং শ্রাদ্ধিতি যোগিনঃ পূজ্যত্বাবঃ প্রসজ্যোতেতি ভাবঃ । এতেনেদমেব কর্ম্মষট্‌কশু মুখ্যং ফলমিতি হুচিৎ । মেদশ্লেষাদিনাশশু প্রাণায়ামৈষ্যপি সম্ভবাৎ । তদ্বক্তব্যং—ষট্‌কর্ম্মযোগমাপ্নোতি পবনাভ্যাসতৎপর ইতি পুরোত্তরগ্রন্থশ্রুত্যাপ্যেবমেব স্বারশ্রুতম্ ॥ ২৩ ॥

পূর্ব্বশ্লোকে যে ষট্‌কর্ম্মের কথা উক্ত হইয়াছে, তাহা কথিত হইতেছে।—ধৌতি, বস্তি, নেতি, জাটক, নৌলিক ও কপালভাতি । যোগিগণ ইহাদিগকেই ষট্‌কর্ম্ম বলিয়া থাকেন ॥ ২২ ॥

পুরোক্ত ধৌতিপ্রভৃতি ষট্‌কর্ম্ম শরীরশোধন করে, অর্থাৎ শরীরগত মলাপনয়ন করিয়া থাকে, এই সকল কর্ম্ম অতি গোপনে সাধন করিতে হয় । এই ষট্‌কর্ম্ম সাধকের বিবিধ গুণ সম্পাদন করিয়া থাকে, এই নিমিত্ত যোগিগণ ষট্‌কর্ম্মের আদর করিয়া থাকেন । অত্যাশ্রিত বিবিধ গুণ হয় বলিয়াই উক্ত ষট্‌কর্ম্মের সাধন আবশ্যক । কেবল মেদশ্লেষ বিনাশমাত্র উক্ত ষট্‌কর্ম্মের ফল নহে, যেহেতু প্রাণায়ামদ্বারাও মেদ ও শ্লেষের বিনাশ হইতে পারে । শাস্ত্রান্তরে উক্ত আছে যে, যে ব্যক্তি প্রাণায়াম যোগাভ্যাসে তৎপর, সেই ব্যক্তি ষট্‌কর্ম্ম আচরণ করিবে ॥২৩॥

তত্র ধোতিঃ ।

চতুরঙ্গুলবিস্তারঃ হস্তপঞ্চদশায়তম্ ।

গুরুপদিস্টমার্গেণ সিক্তং বস্ত্রং শনৈর্গ্রাসেৎ ॥ ২৪ ॥

পুনঃ প্রত্যাহরেচ্চৈতদ্ব্যদিতং ধোতিকৰ্ম্ম তৎ ।

কাসশ্বাসপ্লীহকূষ্ঠং কফরোগাংশ্চ বিংশতিঃ ।

ধোতিকৰ্ম্মপ্রভাবেন প্রয়াস্ত্যেব ন সংশয়ঃ ॥ ২৫ ॥

ধোতিকৰ্ম্মাহ চতুরঙ্গুলমিতি চতুর্গামঙ্গুলানাং সমাহারশ্চতুরঙ্গুলং চতুরঙ্গুলং বিস্তারো যস্ত তাদৃশং হস্তানাং পঞ্চদশৈবায়তং দীর্ঘং সিক্তং জলার্জং কিঞ্চিদ্রক্ষঃ বস্ত্রং পটং তচ্চ সূক্ষ্মং নূতনোক্ষীশাদেঃ খণ্ডং গ্রাহং । গুরুগোপদিষ্টো যো মার্গো বস্ত্রগ্রাসনপ্রকারস্তেন শনৈর্শ্রদ্ধাশ্রদ্ধং কিঞ্চিৎ-কিঞ্চিদ্রগ্রাসেৎ । দ্বিতীয়ে দিনে হস্তদ্বয়ং তৃতীয়ে দিনে হস্তত্রয়ং । এবং দ্বিনবুজ্জা হস্তমাত্রমধিকং গ্রাসেৎ ॥ ২৪ ॥

তস্ত প্রাপ্তং রাজদন্তমধ্যে হঠে সংলগ্নং কৃত্বা নৌলীকৰ্ম্মগোদরস্থবস্ত্রং সম্যক্ চালয়িত্বা । পুনঃ শনৈঃ প্রত্যাহরেচ্চ তদ্বস্ত্রমুদ্বিগ্নিকাসয়েচ্চ । তদ্ব্যতিকৰ্ম্মাদিতং কথিতং সিদ্ধিঃ । ধোতিককৰ্ম্মণঃ ফলমাহ—কাস-

এইক্ষণ পূর্বোক্ত ষট্‌কৰ্ম্মের মধ্যে ধোতিকৰ্ম্মের লক্ষণ নিরূপণ করিতেছেন ।—চতুরঙ্গুল বিস্তৃত পঞ্চদশহস্ত দীর্ঘ নূতন সূক্ষ্মবস্ত্রখণ্ড গ্রহণ করিয়া তাহা জলসিক্ত এবং কিঞ্চিৎ উষ্ণ করিবে । অনন্তর গুরুর উপদেশানুসারে ঐ বস্ত্রখণ্ড গিলিতে থাকিবে । একদা সমুদায় না গিলিয়া ক্রমে ক্রমে গিলিতে অভ্যাস করিবে, অর্থাৎ প্রথমদিনে এক হস্ত, দ্বিতীয়দিনে দুই হস্ত এবং তৃতীয়দিনে তিন হস্ত পরিমিত বস্ত্রখণ্ড গ্রাস করিবে । এইরূপে ক্রমত এক একদিনে এক এক হস্ত বৃদ্ধি করিয়া সমুদায় বস্ত্রখণ্ড গ্রাস করিতে অভ্যাস করিবে । যখন সমুদায় বস্ত্রখণ্ড গ্রাস করিতে পারিবে, তখন বস্ত্রগ্রাস করিয়া সেই বস্ত্রখণ্ডের প্রান্তভাগ প্রধান দন্তদ্বারা ধারণ করিয়া রাখিবে এবং নৌলী কৰ্ম্মদ্বারা উদর মধ্য-

নাভিদ্বয়জলে পায়ৌ অস্তনালোংকটাসনঃ ।

আধারাকুঞ্চনং কুর্যাৎ কালনং বস্তিকৰ্ম তৎ ॥ ২৬ ॥

শ্বাসেতি কাসশ্চ শ্বাসশ্চ শ্লীহা চ কুষ্ঠং চ । সমাহারবন্দঃ—কাসাদয়ো
রোগবিশেষাঃ বিংশতিসংখ্যাকাঃ কফরোগাশ্চ । ধৌতিকৰ্মণঃ প্রভা-
বেন গচ্ছন্ত্যেব ন সংশয়ঃ নিশ্চিতমেতদিত্যর্থঃ ॥ ২৫ ॥

অথ বস্তিকৰ্ম্মাহ নাভিদ্বয়েতি—নাভিপরিমাণং নাভিদ্বয়ং । পরিমাণে
দ্বয়চ প্রত্যয়ঃ । তস্মিন্নাভিদ্বয়ে নাভিপরিমাণে জলে নদ্যাদিতোয়ে পান্ধু-
গুদং তস্মিন্নাভিদ্বয়ে নালো বংশনালো যেন কনিষ্ঠিকাপ্রবেশযোগ্যরন্ধ্র-
যুক্তং ষড়ঙ্গুলদীর্ঘং বংশনালং গৃহীত্বা চতুরঙ্গুলং পায়ৌ প্রবেশয়েৎ ।
অঙ্গুলিদ্বয়মিতং বহিঃ স্থাপয়েৎ । উৎকটাসনং যত্র স উৎকটাসনঃ ।
পাঞ্চদ্বয়ে ক্ষিচৌ বিহস্ত পাদাঙ্গুলিভিঃ স্থিতিকুৎকটাসনং । আধারস্তা-
কুঞ্চনং যথা জলমস্তঃ প্রবেশেত্তথা সঙ্কোচনং কুর্যাৎ । অস্তঃ প্রবিষ্টং
জলং নৌলিককৰ্ম্মণা চালয়িত্বা ত্যজেৎ । কালনং বস্তিকৰ্ম্মোচ্যতে—

গত বস্ত্রখণ্ড সঞ্চালিত করিয়া অগ্নে অগ্নে সেই বস্ত্রখণ্ড উদ্ভিন্ন করিবে ।
ইহাকেই সিদ্ধ যোগিগণ ধৌতিকৰ্ম্ম বলিয়া নির্ণয় করেন । এই ধৌতি
কৰ্ম্ম অভ্যাস করিলে সাধকের কাস, শ্বাস, কুষ্ঠ এবং বিংশতিপ্রকার
কফরোগ বিনাশ পায় । ধৌতিকৰ্ম্ম প্রভাবে নিশ্চয় পূৰ্ণোক্ত রোগ-
সকল গমন করে ॥ ২৪-২৫ ॥

এইরূপ বস্তিকৰ্ম্ম নিরূপণ করিতেছেন ।—নাভি পরিমিত নদ্যাতির
জলমধ্যে উৎকটাসনে অবস্থিত হইয়া কনিষ্ঠাঙ্গুলি প্রবেশ যোগ্য ষড়ঙ্গুল-
পরিমিত বংশনল গ্রহণ করিবে । অনন্তর গুহদ্বার দিয়া সেই বংশ-
নালের চারি অঙ্গুল উদরমধ্যে প্রবেশিত করিয়া দুই অঙ্গুলমাত্র বাহিরে
রাখিবে । অনন্তর যাহাতে সেই বংশনলদ্বারা উদরমধ্যে জল প্রবেশ
করিতে পারে, এইরূপে উদর সঙ্কোচন করিবে এবং উদরমধ্যে জল
প্রবেশিত করিয়া নৌলীকৰ্ম্মদ্বারা সেই জলকে পরিচালিত করিয়া সেই
বংশনলদ্বারা পরিত্যাগ করিবে । এইরূপে উদরমধ্যে জল প্রবেশিত

গুল্মপ্লীহাদরং চাপি বাতপিত্তকফোদ্ভবাঃ ।

বস্তিকৰ্ম্মপ্রভাবেন ক্ষীয়ন্তে সকলানয়াঃ ॥ ২৭ ॥

ধৌতিবস্তিকৰ্ম্মদ্বয়ঃ ভোজনাংপ্রাগেব কর্তব্যঃ । তদনন্তরং ভোজনে বিলম্বোহপি ন কার্য্যঃ । কেচিত্তু—পূৰ্বে মূলাধারেণ বায়োরাকর্ষণমভ্যস্ত জলে স্থিদ্ধা পায়ৌ নালপ্রবেশনমন্তরেণৈব বস্তিকৰ্ম্মাভ্যাসন্তি । তথা করণে সৰ্ব্বং জলং বহিনীয়াতি । অতো নানারোগধাতুক্ষয়াদিসম্ভবাচ্চ তথা বস্তিকৰ্ম্ম নৈব বিধেয়ং । কিমত্থা স্বাম্মারামঃ পায়ৌ ত্তন্তনাল ইতি জ্ঞয়াৎ ॥ ২৬ ॥

বস্তিকৰ্ম্মগুণানাহ দ্বাভ্যাং গুল্মপ্লীহাদরমিতি । গুল্মচ প্লীহা চ রোগ-
বিশেষাবুদরং জলোদরং চ তেভ্যঃ সমাহারদ্বন্দ্বঃ । বাতচ পিত্তং চ কফচ
তেভ্য উদ্ভবা এতৈককন্মাদ্ভ্যাং সর্পেভ্যো বা জাতাঃ সকলাঃ সর্পে আময়া
রোগা বস্তিকৰ্ম্মণঃ প্রভাবঃ সানর্থ্যং তেন ক্ষীয়ন্তে নশুস্তি ॥ ২৭ ॥

করিয়া উদরমধ্যভাগ ধৌতকরত জলপরিষ্কার করিলেই বস্তিকৰ্ম্ম হয়,
অর্থাৎ এইরূপ উদর ফালনকে বস্তিকৰ্ম্ম বলে । এই ধৌতিকৰ্ম্ম ও বস্তি-
কৰ্ম্ম ভোজনের পূর্বে করিবে এবং ধৌতি ও বস্তিকৰ্ম্ম করিয়া ভোজনে
বিলম্ব করিবে না । কেহ কেহ বলেন, পূর্বে মূলাধারে বায়ুর আকর্ষণ
অভ্যাস করিয়া জলমধ্যে প্রবেশপূর্ব্বক বংশনলব্যতিরেকে গুহদ্বার দিয়া
জলাকর্ষণ করিয়া বস্তিকৰ্ম্ম অভ্যাস করিবে । এইরূপ করিলে গৃহীত
সমুদায় জল নির্গত হয় না, তাহাতে নানাপ্রকার রোগ এবং ধাতুক্ষয়ের
সম্ভব আছে, অতএব উক্ত প্রকারে বস্তিকৰ্ম্ম করিবে না । বংশনল
প্রবেশিত করিয়াই বস্তিকৰ্ম্ম কর! বিধেয় ॥ ২৬ ॥

বস্তিকৰ্ম্ম অভ্যাস করিলে সাধকের গুল্ম, প্লীহা, উদরী এবং বাতপিত্ত
ও কফজন্ত সকলপ্রকার রোগ বিনাশ পায় । বস্তিকৰ্ম্মপ্রভাবে সকল-
প্রকার রোগই ক্ষয় পাইয়া থাকে ॥ ২৭ ॥

ধাহিদ্ভিরাভুঃকরণপ্রসাদং দদ্যাচ্চ কান্তিং নহনপ্রদীপ্তিম্ ।
 অশেষদোষোপচরণং নিহিতাদভ্যস্তমানং জলবন্তিকৰ্ম্ম ॥ ২৮ ॥

अथ नेतिः ।

সূত্রঃ বিতস্তি স্তম্ভিকঃ নাসানালে প্রবেশয়েৎ ।

॥ ८ ॥
 ॥ ९ ॥
 ॥ १० ॥
 ॥ ११ ॥
 ॥ १२ ॥
 ॥ १३ ॥
 ॥ १४ ॥
 ॥ १५ ॥
 ॥ १६ ॥
 ॥ १७ ॥
 ॥ १८ ॥
 ॥ १९ ॥
 ॥ २० ॥
 ॥ २१ ॥
 ॥ २२ ॥
 ॥ २३ ॥
 ॥ २४ ॥
 ॥ २५ ॥
 ॥ २६ ॥
 ॥ २७ ॥
 ॥ २८ ॥
 ॥ २९ ॥
 ॥ ३० ॥
 ॥ ३१ ॥
 ॥ ३२ ॥
 ॥ ३३ ॥
 ॥ ३४ ॥
 ॥ ३५ ॥
 ॥ ३६ ॥
 ॥ ३७ ॥
 ॥ ३८ ॥
 ॥ ३९ ॥
 ॥ ४० ॥
 ॥ ४१ ॥
 ॥ ४२ ॥
 ॥ ४३ ॥
 ॥ ४४ ॥
 ॥ ४५ ॥
 ॥ ४६ ॥
 ॥ ४७ ॥
 ॥ ४८ ॥
 ॥ ४९ ॥
 ॥ ५० ॥
 ॥ ५१ ॥
 ॥ ५२ ॥
 ॥ ५३ ॥
 ॥ ५४ ॥
 ॥ ५५ ॥
 ॥ ५६ ॥
 ॥ ५७ ॥
 ॥ ५८ ॥
 ॥ ५९ ॥
 ॥ ६० ॥
 ॥ ६१ ॥
 ॥ ६२ ॥
 ॥ ६३ ॥
 ॥ ६४ ॥
 ॥ ६५ ॥
 ॥ ६६ ॥
 ॥ ६७ ॥
 ॥ ६८ ॥
 ॥ ६९ ॥
 ॥ ७० ॥
 ॥ ७१ ॥
 ॥ ७२ ॥
 ॥ ७३ ॥
 ॥ ७४ ॥
 ॥ ७५ ॥
 ॥ ७६ ॥
 ॥ ७७ ॥
 ॥ ७८ ॥
 ॥ ७९ ॥
 ॥ ८० ॥
 ॥ ८१ ॥
 ॥ ८२ ॥
 ॥ ८३ ॥
 ॥ ८४ ॥
 ॥ ८५ ॥
 ॥ ८६ ॥
 ॥ ८७ ॥
 ॥ ८८ ॥
 ॥ ८९ ॥
 ॥ ९० ॥
 ॥ ९१ ॥
 ॥ ९२ ॥
 ॥ ९३ ॥
 ॥ ९४ ॥
 ॥ ९५ ॥
 ॥ ९६ ॥
 ॥ ९७ ॥
 ॥ ९८ ॥
 ॥ ९९ ॥
 ॥ १०० ॥

অথ নেতিকস্মাহ সূত্রমিতি—বিতস্তি বিতস্তিমিতং বিতস্তিরিত্যুপ-

উক্ত জলবন্তি অভ্যাগ করিলে রস, রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা ও শুক্র এই সকল ধাতু ; বাক্, পানি, পাদ, পায়ু ও উপস্থ এই পঞ্চ কৰ্ম্মে-
 জিয় ; চক্ষু, কৰ্ণ, নাসিকা, জিহ্বা ও ত্বক্ এই পঞ্চ জ্ঞানেজিয় এবং মন,
 বুদ্ধি, চিত্ত ও অহঙ্কার এই সকল অন্তঃকরণ। ইহাদিগের পরিতাপ,
 বিক্ষেপ, শোকপ্রভৃতি তামসধর্ম্মের নিবৃত্তি হইয়া সুখপ্রকাশ ও লাঘবাদি
 সাত্বিকভাবের আবির্ভাবরূপ প্রসন্নতা ও কান্তি বৃদ্ধি পায়, জঠরাগ্নির
 উদ্দীপন হয়, আর বাত, পিত্ত ও কফের হ্রাসবৃদ্ধি নিবৃত্তি হইয়া সাম্য-
 ভাব উপস্থিত হইয়া থাকে ॥ ২৮ ॥

অনন্তর নেতিকৰ্ম্ম কথিত হইতেছে ।—দ্বাদশাঙ্কুল, অর্থাৎ যাবৎ পরি-
মিত সূত্রদ্বারা নেতিকৰ্ম্ম সাধিত হইতে পারে, তাবৎ পরিমিত সূত্রিক,

মুখান্নির্গময়েচ্চৈবা নেতিঃ সিদ্ধৈর্নিগদ্যতে ॥ ২৯ ॥

লক্ষণমধিকস্তাপি। যাবতা হ্রদ্রেণ সম্যক্ নেতিকর্ম্য ভবেত্তাবদ্ গ্রাহ্যং।
 স্তম্ভিকং স্তম্ভুস্তম্ভিকং গ্রাহ্যাদিরহিতং হ্রদ্রং তচ্চ নবধা দশধা পঞ্চদশধা বা
 ঞ্জিতং স্তম্ভুচ্চং গ্রাহ্যং। নাসা নাসিকা সৈব নালঃ সচ্ছিদ্রদ্ব্যন্তস্তম্ভিন্
 প্রবেশয়েৎ। মুখান্নির্গময়েন্নিষ্কাশয়েৎ তৎপ্রকারস্তেবং। হ্রদ্রপ্রান্তং
 নাসানালে প্রবেশ্যেতরনাসাপুটমঙ্গুলা নিরুধ্য পূরকং কুর্যাৎ। পুনশ্চ
 মুখেণ রেচয়েৎ। পুনঃ পুনরেবং কুর্যতো মুখে হ্রদ্রপ্রান্তমায়াতি। তৎ-
 হ্রদ্রপ্রান্তং নাসাবহিঃস্থহ্রদ্রপ্রান্তং চ গৃহীত্বা শট্টৈশ্চালয়েদ্বিতি। চকারা-
 দেকশ্মিন্নাসানালে প্রবেশ্যেতরশ্মিন্নির্গময়েদিত্যুক্তং তৎপ্রকারস্তে কশ্মি-
 ন্নাসানালে হ্রদ্রপ্রান্তং প্রবেশ্যেতরনাসাপুটমঙ্গুলা নিরুধ্য পূরকং কুর্যাৎ-
 পশ্চাদিতরনাসানালেন রেচয়েৎ। পুনঃ পুনরেবং কুর্যত ইতরনাসা-
 নালে হ্রদ্রপ্রান্তমায়াতি তত্ত পূর্ববচ্চালনং কুর্যাদিতি। অয়ং প্রকারস্ত
 বহুব্যং কুর্যতঃ কদাচিত্ত্বতি। এবোক্তা সিদ্ধৈর্নিগদ্যমাণসম্পদৈঃ।
 তদ্ব্যক্তং—অবাণ্ডাষ্ট ঞ্জগৈশ্চর্য্যাঃ সিদ্ধাঃ সঙ্ঘিনীকৃপিতা ইতি। নেতিনিগদ্যতে
 নেতিরিত্তি কথ্যতে ॥ ২৯ ॥

অর্থাৎ গ্রাহ্যপ্রভৃতি দোষরহিত নবধা দশধা অথবা পঞ্চদশধা ঞ্জিত স্তম্ভুচ্চ
 হ্রদ্র গ্রহণ করিয়া নাসারন্ধ্রে প্রবেশপূর্বক সেই হ্রদ্র মুখ হইতে নিষ্কাশ-
 মিত করিবে। তাহার ক্রম এই যে,—ঐ হ্রদ্র এক নাসারন্ধ্রে প্রবেশিত
 করিয়া অপর নাসারন্ধ্রে অঙ্গুলিদ্বারা রোধপূর্বক কুণ্ঠক করিবে। পুন-
 র্কার রেচন করিলেই হ্রদ্রগ্র মুখদ্বারা নির্গত হইবে। অনন্তর ঐ হ্রদ্রের
 প্রান্তদ্বয় ধারণ করিয়া বারম্বার পরিচালিত করিবে। এইরূপে এক
 নাসারন্ধ্রে হ্রদ্র প্রবেশিত করিয়া অপর নাসারন্ধ্র দ্বারা নিষ্কাশন করিবে।
 ইহার ক্রম এই যে,—এক নাসারন্ধ্র দ্বারা হ্রদ্রের একপ্রান্ত প্রবেশিত করিয়া
 অপর নাসাপুট অঙ্গুলিদ্বারা নিরোধপূর্বক পূরক করিবে। অনন্তর অত্র
 নাসাদ্বারা বায়ু রেচন করিলে এই নাসিকাদ্বারা হ্রদ্রপ্রান্ত বহির্গত হইবে,

কপালশোধিনী চৈব দিব্যদৃষ্টিপ্রদায়িনী ।

জত্রুর্জ্জাতরোগৌষং নেতিরাশু নিহন্তি চ ॥ ৩০ ॥

নিরীক্ষেমিশ্রচলদৃশা সূক্ষ্মলক্ষ্যং সমাহিতঃ ।

অশ্রুতসম্পাতপর্যন্তমাচার্যৈস্ত্রাটকং শ্রুতম্ ॥ ৩১ ॥

নেতিগুণানাহ কপালশোধিনীতি—কপালং শোধয়তি শুদ্ধং মল-
রহিতং করোতীতি কপালশোধিনী । চকারাণাসানালাদীনামপি এব-
শকৌহবধারণে । দিব্যাং হৃদ্রূপদার্থগ্রাহিনীং দৃষ্টিং প্রকর্ষণে দদাতীতি
দিব্যদৃষ্টিপ্রদায়িনী নেতিক্রিয়া জক্রণোঃ স্বক্সসঙ্কোচক্সমুপরিভাগে জাতো
জত্রুর্জ্জাতঃ স চাসৌ রোগাণামৌষচ তমাশু ঝটিতি নিহন্তি । চকারঃ
পাদপূরণে—স্বক্সো ভুজশিরোঃহশোহস্ত্রী সন্ধী তশ্চৈব জক্রণীত্যমরঃ ॥ ৩০ ॥

ত্রাটকমাহ নিরীক্ষেদিতি—সমাহিতঃ একাগ্রচিত্তঃ নিশ্চলা চাসৌ
দৃক্চ দৃষ্টিস্তয়া হৃদ্রূপং চ তল্লক্ষ্যং চ হৃদ্রূপলক্ষ্যমক্ষণং সম্যক্ পাতঃ পতনং
তৎপর্যন্তং । অনেন নিরীক্ষণশ্রাবধিকৃতঃ নিরীক্ষ্যেৎ পশ্যেৎ—আচার্যৈ-
শ্রুতশ্চেস্ত্রাদিভিরিদং ত্রাটকং ত্রাটককর্ম্ম শ্রুতং কথিতং ॥ ৩১ ॥

এইরূপ করিলে পূর্ব্ববৎ হৃদ্রপ্রাস্তদ্বয় গ্রহণ করিয়া চালনা করিতে থাকিবে,
ইহাকে সিদ্ধ যোগিগণ নেতিকর্ম্ম বলিয়া থাকেন ॥ ২৯ ॥

এইক্ষণ নেতিকর্ম্মের গুণ ব্যাখ্যা করিতেছেন।—উক্ত নেতিকর্ম্ম
সাধিত হইলে কপাল ও নাসিকা মলরহিত হইয়া বিশুদ্ধ হয় । আর এই
নেতিকর্ম্ম চক্ষুর হৃদ্রূপদর্শনশক্তিপ্রদান করে, অর্থাৎ উক্ত কর্ম্মসাধন করিলে
সাধক দিব্য দৃষ্টিসম্পন্ন হইতে পারে এবং উক্ত কর্ম্মসাধনবলে সাধকের
স্বক্সসন্ধির উপরিভাগে কোন রোগ জন্মিতে পারে না, পরন্তু উক্ত স্থানে
কোন রোগ থাকিলেও তাহা বিনাশ পায় ॥ ৩০ ॥

অনন্তর ত্রাটককর্ম্ম কহিতেছেন।—সাধক একাগ্রচিত্ত হইয়া নিশ্চল-
নয়নে কোন হৃদ্র বস্তুর প্রতি দৃষ্টিপাত করিবে । যাবৎ সাধকের নয়ন-
যুগল হইতে অশ্রুপাত না হয়, তাবৎ এইরূপে একদৃষ্টে চাহিয়া থাকিবে ।

মোচনং নেত্ররোগাণাং তদ্রাদীনাং কপাটকম্ ।

যত্নতজ্জাটকং গোপ্যং যথা হাটকপেটকম্ ॥ ৩২ ॥

অথ নৌলিঃ ।

অমন্দাবর্তবেগেন তুন্দং সব্যাপসব্যতঃ ।

নতাংশো ভ্রাময়েদেষা নৌলিঃ সিন্ধৈঃ প্রচক্ষ্যতে ॥ ৩৩ ॥

ত্রাটকগুণানাহ মোচনমিতি—নেত্রস্ত রোগা নেত্ররোগান্তেষাং মোচনং নাশকং তদ্রা আদির্যেষামালস্তাদীনাং তেষাং কপাটকং কপাট-বদস্তদ্যায়কমভিভাবকমিত্যর্থঃ । তদ্রা তামসশ্চিত্তবৃত্তিবিশেষঃ । ত্রাটকং ত্রাটকাখ্যং কৰ্ম যত্নতঃ প্রযত্নতঃ প্রযত্নাদগোপ্যং গোপনীয়ং । গোপনে দৃষ্টান্তমাহ যথেন্দি—হাটকস্ত স্তবর্ণস্ত পেটকং পেটী ইতি লোকে প্রসিদ্ধং যথা যেন প্রকারেন গোপ্যতে তদ্বৎ ॥ ৩২ ॥

নৌলিকৰ্ম্মাহ অমন্দেতি—নতৌ নম্রীভূতাবংশৌ স্বকৌ যস্ত স নতাংশঃ পুমানমন্দোহতিশয়িতো য আবর্তস্তস্তেব জলভ্রমস্তেব রেগো জবন্তেন তুন্দমুদরং । পিচণ্ডকুক্ষী জঠরোদরং তুন্দং স্তনৌ কুচাবিত্যমরঃ । সব্যং চাপসব্যং চ সব্যাপসব্যো দক্ষিণবামভাগৌ তয়োঃ সব্যাপসব্যতঃ । সপ্ত-ম্যর্থেন্দি তসিঃ—ভ্রাময়েদভ্রমতং প্রেরয়েৎ সিন্ধৈরেষা নৌলিঃ প্রচক্ষ্যতে কথ্যতে ॥ ৩৩ ॥

মৎস্তেন্দ্রপ্রভৃতি প্রাচীন আৰ্য্যগণ ইহাকে ত্রাটককৰ্ম্ম বলিয়া নির্দেশ করিয়াছেন ॥ ৩১ ॥

এইক্ষণ ত্রাটককৰ্ম্মের গুণ নিরূপণ করিতেছেন।—উক্ত ত্রাটককৰ্ম্ম সাধন করিলে, সাধকের নেত্ররোগ সকল বিনাশ পায় । এই ত্রাটককৰ্ম্ম তদ্রাদির কপাটস্বরূপ, অর্থাৎ যে সাধক এই ত্রাটককৰ্ম্ম সাধন করিয়াছে, তাহার তদ্রা উপস্থিত হইতে পারে না । যেমন মনুষ্যগণ স্তবর্ণপেটিকা গোপন করিয়া রাখে, সাধকগণ সেইরূপ এই ত্রাটককৰ্ম্ম যত্নপূৰ্ব্বক অতি গোপনে রাখিবে ॥ ৩২ ॥

অতঃপর নৌলিকৰ্ম্ম কহিতেছেন।—সাধক আপন স্বকীয় অবনত

মন্দাগ্নিসন্দীপনপাচনাদিসন্ধাপিকানন্দকরী সदैব ।

অশেষদোষাময়শোষণী চ হঠক্রিয়ামৌলিরিয়ং চ নৌলিঃ ॥ ৩৪ ॥

ভঙ্গাবল্লোহকারস্ত রেচপুরো সমস্তমৌ ।

কপালভাতির্বিখ্যাতা কফদোষবিশোষণী ॥ ৩৫ ॥

নৌলিগুণানাহ—মন্দাগ্নীতি মন্দাচাঁপাবগ্নির্জঠরাগ্নিস্তস্ত দীপনং সমাগ্ন-
দীপনং চ পাচনং চ ভুক্তাশ্মপরিপাকশ্চ মন্দাগ্নিসন্দীপনপাচনে তে আদিনি
যস্ত তন্মন্দাগ্নিসন্দীপনপাচনাদি তস্ত সন্ধাপিকা বিধাত্রী । আদিশব্দেন
মলশুদ্ধাদি সदैব সর্বদৈবানন্দকরী সুখকরী । অশেষাঃ সমস্তাশ্চ তে
দোষাশ্চ বাতাদয় আময়াশ্চ রোগান্তেষাং শোষণী শোষণকত্রী হঠস্ত
ক্রিয়াণাং ধোত্যাদীনাং মৌলিগ্নৌলিরিবোত্তমা ধোতিবস্ত্র্যোনৌলিসাপে-
ক্ষত্বাৎ ইয়মুক্তা নৌলিঃ ॥ ৩৪ ॥

কপালভাতিং তদুগুণং চাহ—ভঙ্গাবদিতি লোহকারস্ত ভঙ্গাশ্লেধমন-
সাধনীভূতং চন্দ্র তদ্বৎসমস্তমেণ সহবর্তমানৌ সমস্তনাবমন্দৌ যৌ রেচপুরৌ

করিয়া বামদক্ষিণ ক্রমে উদরকে ভ্রামিত করিবে । ইহাকে সিদ্ধ যোগি-
গণ নৌলিকর্ষ বলিয়া থাকেন ॥ ৩৩ ॥

এইক্ষণ নৌলিকর্ষকল বর্ণন করিতেছেন ।—এই নৌলিক্রিয়া সাধকের
মন্দাগ্নির উদ্দীপন করে, ভুক্তদ্রব্যের পরিপাকশক্তি বৃদ্ধিকরিয়া থাকে ।
এই ক্রিয়াবলে সাধকের সর্বদা আনন্দ অনুভূত হয়, মনঃশুদ্ধি হইয়া
থাকে এবং উক্ত ক্রিয়া সাধনকরিলে সাধকের বাত, পিত্ত, কফ এই
দোষত্রয়ের সমতা হইয়া সমস্ত রোগ বিনাশ পায় । এই নৌলিকর্ষ
সর্বপ্রকার হঠক্রিয়ার শিরোভূতা, অর্থাৎ এই ক্রিয়া ব্যতিরেকে ধোতি ও
বস্ত্রিকর্ষ হইতে পারে না, অতএব এই ক্রিয়াই হঠযোগের প্রধান ॥ ৩৪ ॥

এইক্ষণ কপালভাতি ও তাহার গুণ বর্ণন করিতেছেন ।—সাধক
লোহকারের ভঙ্গার দ্বারা রেচক ও পুরক করিবে, অর্থাৎ লোহকারেরা
যেমন তাহাদিগের অগ্ন্যুদ্দীপক চন্দ্রনির্মিত যন্ত্রকে একবার বায়ুদ্বারা

ষট্‌কর্মনির্গতস্থৌল্যকফদোষমলাদিকঃ ।

প্রাণায়ামঃ ততঃ কুর্যাদনায়াসেন সিদ্ধ্যতি ॥ ৩৬ ॥

প্রাণায়ামৈরেব সর্বৈ প্রাপ্যন্তি মলা ইতি ।

আচার্য্যাণাং তু কেষাং চিদন্তং কৰ্ম ন সম্মতম্ ॥ ৩৭ ॥

রেচকপূরকৌ কপালভাতিরিতি বিখ্যাতা । কীদৃশী কফদোষবিশোধিণী কফস্ত দোষা বিংশতিভেদভিগ্নাঃ । তদ্বক্তং নিদানে কফরোগাশ্চ বিংশতি-
রিতি তেষাং বিশোধিণী বিনাশিনী ॥ ৩৫ ॥

ষট্‌কর্মাণাং প্রাণায়ামত্বোপকারকত্বমাহ—ষট্‌কর্মেতি ষট্‌কর্মান্বিত্যধৌতি-
প্রভৃতিভিনির্গতাঃ স্থৌল্যং স্থূলস্ত ভাবঃ স্থূলত্বং কফদোষা বিংশতি-
সংখ্যাকা মলাদয়শ্চ যন্ত স তথা । শেখাধ্বিত্যধৌতি কপ্রত্যয়ঃ আদিশব্দেন
পিত্তাদয়ঃ । প্রাণায়ামঃ কুর্য্যাৎ ততস্তস্মাৎ ষট্‌কর্মপূর্ব্বেকাং প্রাণায়ামাদ-
নায়াসেনাশ্রমেণ সিদ্ধ্যতি যোগ ইতি শেষঃ । ষট্‌কর্মান্বয়করণে তু প্রাণা-
য়ামে শ্রমাধিক্যং স্মাদিত্যি ভাবঃ ॥ ৩৬ ॥

মতভেদেন ষট্‌কর্মান্বয়মুপযোগমাহ—প্রাণায়ামৈরিত্যি প্রাণায়ামৈ-

পূরণ করিয়া পরক্ষণেই তাহার সেই বায়ু রেচন করে, সাধকও সেইরূপ
একবার পূরক করিয়া পরক্ষণে রেচন করিবে । ইহাকেই কপালভাতি
বলা যায়, এই কপালভাতি সাধকের শারীরিক কফদোষ বিনাশ
করে ॥ ৩৫ ॥

ষট্‌কর্মে প্রাণায়ামের গক্ষে বিশেষ উপকারী । ধৌতিপ্রভৃতি ষট্‌কর্মে-
দ্বারা শারীরিক স্থূলতা নিবারিত হইয়া যায় এবং কফপিত্তাদির দোষ শাস্তি
হয়, এই নিমিত্ত ধৌতিপ্রভৃতি ষট্‌কর্মে করিয়া স্থূলতা ও কফপিত্তাদিদোষ
নিবারিত হইলেই প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে, তাহাহইলে অনায়াসে
প্রাণায়াম সিদ্ধ হয়, অতথ্য প্রাণায়ামসাধনে অধিক পরিশ্রম হইয়া
থাকে ॥ ৩৬ ॥

কোন কোন মতে ষট্‌কর্মের অনুপযোগিতা দেখাইতেছেন,—কেবল

উদরগতপদার্থমুদ্রমন্তি পবনমপানমুদীর্য্য কণ্ঠনালে ।

ক্রমপরিচয়বশ্তনাড়িচক্রা গজকরগীতি নিগদ্যতে হঠজৈঃ ॥ ৩৮ ॥

রেব এবশকঃ ষট্‌কর্ম্মব্যবচ্ছেদার্থঃ । সর্কে মলাঃ প্রপুষ্যন্তি মলা ইত্যুপ-
লক্ষণং স্থৌল্যকফপিত্তাদীনামিতি হেতোঃ কেষাক্ষিদাচার্য্যাণাং যাজ্ঞ-
বল্ক্যাদীনামন্তঃ কর্ম্ম ষট্‌কর্ম্ম ন সম্মতং নাভিমতং । আচার্য্যলক্ষণমুক্তং
বায়ুপুরাণে—আচিনোতি চ শাস্ত্রার্থমাচারেং স্থাপয়েদপি । স্বয়মাচরতে
যশ্নাদাচার্য্যস্তেন চোচ্যতে ইতি ॥ ৩৭ ॥

গজকরগীতমাহ—উদরগতমিতি অপানং পবনমপানবায়ুং কণ্ঠনালে
কণ্ঠো নাল ইব কণ্ঠনালস্তস্মিন্মুদীর্য্যোংক্ষিপ্যোদরে গতঃ প্রাপ্তঃ স চাসৌ
পদার্থশ্চ ভুক্তপীতান্নজলাদিস্তং পরয়োদমন্ত্যঙ্গিরস্তি যন্মা যোগিন ইত্য-
ধ্যাহারঃ । ক্রমেণ যঃ পরিচয়োহভ্যাসস্তেনাবশ্তং স্বাধীনং নাড়ীনাং চক্রং
বশ্তাং সা তথা । সা ক্রিয়া হঠজৈহঠযোগাদ্যভিজ্ঞগজকরগীতি নিগ-
দ্যতে কথ্যতে । ক্রমপরিচয়বশ্তনাড়িমার্গ ইতি কচিংপাঠস্তত্ত্বায়মর্থঃ
ক্রমপরিচয়েন বশ্তো নাড্যাঃ শংখিতা মার্গঃ কণ্ঠপর্য্যন্তো বশ্তাং সা
তথা ॥ ৩৮ ॥

প্রাণায়ামদ্বারাই স্থূলতার ও কফপিত্তাদিদোষের নিবৃত্তি হইয়া থাকে, অত-
এব যাজ্ঞবল্ক্যপ্রভৃতি কোন কোন আচার্য্যের মতে ষট্‌কর্ম্ম অভিপ্রেত
নহে । বায়ুপুরাণে এইরূপ আচার্য্যলক্ষণ উক্ত আছে যে, যিনি শাস্ত্রার্থ-
সংগ্রহ করিয়া আচার স্থাপন করেন এবং স্বয়ংও সেইরূপ আচরণ
করিয়া থাকেন, তাহাকেই আচার্য্য বলা যায় ॥ ৩৭ ॥

অনন্তর গজকরগীযোগ কথিত হইতেছে,—যোগিগণ যে ক্রিয়াদ্বারা
অপানবায়ুকে কণ্ঠনালে উৎক্ষিপ্ত করিয়া উদরগত ভুক্ত অন্ন ও পীতজল
উদ্বমন করিতে পারেন, তাহাকেই হঠযোগাভিজ্ঞ পণ্ডিতগণ গজকরগী
যোগ বলিয়া থাকেন, এই যোগ ক্রমত অভ্যাস করিলে নাড়ীসকল বশী-
ভূত হইয়া থাকে ॥ ৩৮ ॥

ব্রহ্মাদয়োহপি ত্রিদশাঃ পবনাভ্যাসতৎপরাঃ ।

অভুবনস্তকভয়াত্স্মাৎপবনমভ্যাসেৎ ॥ ৩৯ ॥

যাবদ্বন্ধো মরুদ্দেহে যাবচ্চিত্তং নিরাকুলম্ ।

যাবদৃষ্টিব্রবোন্মধ্যে তাবৎকালভয়ং কুতঃ ॥ ৪০ ॥

প্রাণায়ামোহবশ্তমভ্যাসনীয়ঃ সর্বোত্তমৈরভ্যাস্তত্বান্মহাফলত্বাচ্ছেতি সূচ-
য়নাহ চতুর্ভিঃ—ব্রহ্মাদয় ইতি ব্রহ্মা আদির্ঘোষাঃ তে ব্রহ্মাদয়ন্তেহপি কিসু-
তাত্ত্ব ইত্যর্থঃ । ত্রিদশা দেবাঃ অন্তর্যতীত্যন্তকঃ কালস্তস্মাদন্তর্যমন্তকভয়ং
তস্মাৎ পবনস্ত প্রাণবায়োরভ্যাসো বেচকপূর্বককুন্তকভেদভিন্নপ্রাণায়ামা-
লুষ্ঠানরূপস্তস্মিন্তৎপরা অবহিতা অভুবনাসন্ তস্মাৎ পবনমভ্যাসেৎ প্রাণ-
মভ্যাসেৎ ॥ ৩৯ ॥

যাবদ্বিত্তি—যাবদ্যাবৎকালপর্যন্তং মরুৎপ্রাণানিলো দেহে শরীরে
বন্ধঃ ঋসোস্চ্ছাসক্রিয়াশূন্যঃ । যাবচ্চিত্তমন্তঃকরণং নিরাকুলমবিক্ষিপ্তং
সমাহিতং । যাবদব্রবোন্মধ্যে দৃষ্টিরন্তঃকরণবৃত্তিঃ দৃশিরত্র জ্ঞানসামা-
জ্যার্থঃ । তাবতাবৎকালপর্যন্তং কলয়তীতি কালোহন্তকন্তস্মাদন্তয়ং কুতঃ
ন কুতোহপীত্যর্থঃ । তথা চ বক্ষ্যতি খাদ্যতে ন চ কালেন বাধ্যতে ন চ

সর্বশ্রেষ্ঠ যোগিগণ প্রাণায়াম অভ্যাস করিয়াছেন এবং এই প্রাণা-
য়াম মহাফল প্রদান করে, অতএব প্রাণায়ামসাধন অবশ্য কর্তব্য ।
ব্রহ্মাদি দেবগণ পূরক, কুন্তক ও রেচকায়ক প্রাণায়াম অভ্যাস করিয়া
শমনভয় হইতে পরিত্রাণ পাইয়াছেন, অতএব যোগিগণ প্রাণায়াম
অভ্যাস করিবে ॥ ৩৯ ॥

যাবৎকাল শরীরমধ্যে প্রাণবায়ু নিরুদ্ধ থাকে, অর্থাৎ মনুষ্য যতকাল
ঋসোস্চ্ছাসরহিত হইয়া থাকিতে পারে, যাবৎকাল চিত্তবিক্ষেপশূন্য হইয়া
সমাহিত থাকে, যাবৎকাল জ্বগলের মধ্যে দৃষ্টি অর্থাৎ অন্তঃকরণবৃত্তি
থাকে, তাবৎকাল তাহার যমভয় থাকিতে পারে না । শাস্ত্রাস্তরে লিখিত
আছে যে, যোগিগণ সমাধিগুরু হইলে, কাল তাহাকে বাধ্য করিতে পারে

বিধিবৎপ্রাণসংযামৈর্নাড়ীচক্রে বিশোধিতে ।

স্বষ্মাবদনং তিত্বা স্থাধিশিতি মারুতঃ ॥ ৪১ ॥

মারুতে মধ্যসঞ্চারে মনঃস্বৈর্য্যং প্রজায়তে ।

যো মনঃস্থিহ্রীভাবঃ সৈবাবস্থা মনোন্ননী ॥ ৪২ ॥

কর্ম্মণা । সাধ্যতে ন স কেনাপি যোগী যুক্তঃ সমাধিনেতি স্বাধীনো ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৪০ ॥

বিধিবিদिति—বিধিবৎপ্রাণসংযামৈরাসনজালকরবন্ধাদিবিধিযুক্তপ্রাণা-
রামৈর্নাড়ীচক্রে নাড়ীনাং চক্রং সমুহস্তম্বিন্ বিশোধিতে নির্মলে সতি
মারুতো বায়ুঃ স্বষ্মা ইড়াপিঙ্গলয়োর্মধ্যস্থা নাড়ী তস্তা বদনং মুখং তিত্বা
স্থাধনায়াসাধিশিতি স্বষ্মাস্তরিতি শেষঃ ॥ ৪১ ॥

মারুত ইতি—মধ্যে স্বষ্মামধ্যে সঞ্চারঃ সম্যক্চরণং গমনং মূর্দ্ধপর্য্যন্তং
বস্ত্র স মধ্যসঞ্চারস্তম্বিন্ সতি মনসঃ স্বৈর্য্যং ধোয়াকারবৃত্তিপ্রবাহো জায়তে
প্রাভূর্ব্বতি । যো মনসঃ স্থিহ্রীভাবঃ স্তষ্টুস্থিহ্রীভবনং সৈব মনোন্নত-
বস্থা । মনোন্ননীশক উন্ননীপর্য্যায়ঃ তথাগ্রে বক্ষ্যতি রাজযোগঃ সমাধি-
শ্চেত্যাদিনা ॥ ৪২ ॥

না, কর্ম্ম বশীভূত করিতে পারে না এবং অত্ৰ কেহ তাহাকে বাধ্য করিতে
পারে না, সেই ব্যক্তি স্বাধীন হইয়া থাকে ॥ ৪০ ॥

বিধিপূর্ব্বক প্রাণায়াম, অর্থাৎ আসন ও জালকরবন্ধাদি সাধন করিয়া
প্রাণায়ামদ্বারা শরীরবন্ধ ও শরীরস্থ নাড়ীচক্র বিশোধিত হইলে প্রাণাবায়ু
ইড়া ও পিঙ্গলার মধ্যবর্ত্তী স্বষ্মা নাড়ীর মুখভেদ করিয়া অনায়াসে স্বষ্ম-
য়ার মধ্যে প্রবেশ করে ॥ ৪১ ॥

স্বষ্মামধ্যে প্রাণবায়ুর সঞ্চার হইলে, অর্থাৎ মূর্দ্ধা পর্য্যন্ত গমন হইলে,
মনের স্বৈর্য্য হয়, অর্থাৎ ধোয়াকারবৃত্তি হইয়া থাকে । এইরূপে
যে মনের স্থিহ্রীভাব, তাহাকেই মনোন্ননী অবস্থা বলা যায় । এই মনো-
ন্ননীভাব অগ্রে বিবৃত হইবে ॥ ৪২ ॥

তৎসিদ্ধয়ে বিধানজ্ঞাশ্চিত্রান্ কুর্ষ্বন্তি কুস্তকান্ ।

বিচিত্রকুস্তকাভ্যাসাশ্চিত্রাঃ সিদ্ধিপ্রাপ্নুয়াৎ ॥ ৪৩ ॥

অথ কুস্তকভেদাঃ ।

সূর্য্যভেদনমুজ্জায়ী সীংকারী সীতলী তথা ।

ভজ্জিকা ভ্রামরী মূচ্ছা প্লাবিনীত্যষ্ট কুস্তকাঃ ॥ ৪৪ ॥

বিচিত্রেষু কুস্তকেষু প্রবৃত্তিঃ জনয়িতুং তেষাং মুখ্যফলমবাস্তরফলং চাহ—তৎসিদ্ধয় ইতি বিধানঃ কুস্তকানুষ্ঠানপ্রকারস্তজ্ঞানস্বীতি বিধানজ্ঞা-
স্তৎসিদ্ধয়ে উন্নতবস্থাসিদ্ধয়ে চিত্রান্ সূর্য্যভেদনাদিভেদেন নানাবিধান্
কুস্তকান্ কুর্ষ্বন্তি বিচিত্রাশ্চ তে কুস্তকাশ্চ বিচিত্রকুস্তকাস্তেষামভ্যাসাদনু-
ষ্ঠানাদিচিত্রামণিাদিভেদেন নানাবিধাঃ বিলক্ষণাঃ বা জন্মোষধিমজ্জ-
তপোজাতাঃ । তদ্বক্তং ভাগবতে—জন্মোষধিতপোমন্ত্রৈর্ধাবতীরিহ সিদ্ধয়ঃ ।
যোগেনাপ্রোতি তাঃ সৰ্ব্বা নাটৈর্যোগগতিং ব্রজেদতি । আপ্নুয়াৎ প্রত্যা-
হারাদিপরম্পরয়েতি ভাবঃ ॥ ৪৩ ॥

অথাষ্টকুস্তকানামভিনির্দিশতি—সূর্য্যভেদনমিতি স্পষ্টং ॥ ৪৪ ॥

বিচিত্র কুস্তকে প্রবৃত্তি উৎপাদনার্থে সেই কুস্তকের মোক্ষফল প্রদর্শন
করিতেছেন ।—যাঁহারা কুস্তকের সম্যক অনুষ্ঠান জানেন, তাঁহারা উন্ননী-
ভাব সিদ্ধির নিমিত্ত সূর্য্যভেদনাদি নানাবিধ কুস্তক করিয়া থাকেন ।
নানাবিধ কুস্তক অভ্যাস করিলে অণিাদিভেদে নানাবিধ সিদ্ধি লাভ
হয় । ভাগবতে লিখিত আছে যে, জন্ম, ওষধি ও তপশ্বারা যত প্রকার
সিদ্ধি হইতে পারে, সেই সমুদায়ই যোগসাধনে লাভ হয় । পরন্তু যোগা-
ভ্যাসদ্বারা যেৰূপ ফলপ্রাপ্তি হয়, অথ কোন কারণেই তাহা পাওয়া
যায় না ॥ ৪৩ ॥

শাস্ত্রে অষ্টপ্রকার কুস্তক নির্দিষ্ট আছে, তাহার নাম এই—সূর্য্য-
ভেদন, উজ্জায়ী, সীংকারী, সীতলী, ভজ্জিকা, ভ্রামরী, মূচ্ছা ও প্লাবনী এই
অষ্টবিধ কুস্তক মুনিগণ নির্দেশ করিয়াছেন ॥ ৪৪ ॥

পূরকাস্তে তু কর্তব্যো বন্ধো জালঙ্করাভিধঃ ।

কুস্তকাস্তে রেচকাদৌ কর্তব্যাস্তিডিয়ানকঃ ॥ ৪৫ ॥

অধস্তাৎ কুঞ্জনেনাপ্ত কণ্ঠসঙ্কোচনে কৃতে ।

মধ্যে পশ্চিমতানেন স্তাৎ প্রাণো ব্রহ্মনাড়িগঃ ॥ ৪৬ ॥

অথ হঠসিদ্ধাবনস্তিসিদ্ধাঃ পারমহংসীং সৰ্বকুস্তকসাধারণযুক্তিমাং
ত্রিভিঃ । পূরকাস্ত ইতি জালঙ্কর ইত্যভিধা নাম যন্ত স জালঙ্করাভিধো বন্ধো
বদ্রাতি প্রাণবায়ুমিতি বন্ধঃ কণ্ঠাকুঞ্জনপূৰ্বকঃ চিবুকস্ত হৃদি স্থাপনং জাল-
ঙ্করবন্ধঃ পূরকাস্তে পূরকস্তাস্তে পূরকানন্তরং ঝটিতি কর্তব্যঃ । তুশকাত-
কুস্তকাদাবুডিয়ানকস্ত কুস্তকাস্তে কুস্তকস্তাস্তে কিঞ্চিৎ কুস্তকশেষে রেচক-
স্তাদৌ রেচকাদৌ রেচকাত্ পূৰ্ব্বং কর্তব্যঃ । প্রযত্নবিশেষেণ নাভিপ্রদে-
শস্ত পৃষ্ঠত আকর্ষণমুডিয়ানবন্ধঃ ॥ ৪৫ ॥

অধস্তাদিতি—কণ্ঠস্ত সঙ্কোচনং কণ্ঠসঙ্কোচনং তস্মিন্ কৃতে সতি জাল-
ঙ্করবন্ধে কৃতে সতীত্যর্থঃ । আশ্বব্যবহিতোত্তরমেবাধস্তাদধঃপ্রদেশাদা-
কুঞ্জনেনাধারাকুঞ্জনেন মূলবন্ধেনেত্যর্থঃ । মধ্যে নাভিপ্রদেশে পশ্চিমতঃ
পৃষ্ঠতস্তানং তাননমাকর্ষণং তেনোডিয়ানবন্ধেনেত্যর্থঃ । উক্তরীত্যা

হঠযোগসাধনে পরমহংস যোগিগণ যেক্রপে সৰ্বকুস্তকসাধারণ যুক্তি
প্রদর্শন করেন, তাহাই কথিত হইতেছে ।—তাহারা বলেন, পূরক করিয়া
জালঙ্কর বন্ধ করিবে । যাহাতে প্রাণবায়ুর বন্ধন হয়, তাহার নাম বন্ধ ।
কণ্ঠ আকৃষিত করিয়া হৃদয়োপরি চিবুক স্থাপনই জালঙ্করবন্ধ । আর
পূরকের পরে এবং রেচকের অদিতে উডিয়ান বন্ধ করিবে । কোন
প্রকার কোশল করিয়া পৃষ্ঠেতে নাড়ির আকর্ষণই উডিয়ানবন্ধ ॥ ৪৫ ॥

কণ্ঠসঙ্কোচনরূপ জালঙ্করবন্ধ সাধন করিয়া তৎপরক্ষণেই আধার
সঙ্কোচনরূপ মূলবন্ধ করিলে পৃষ্ঠ হইতে নাভিপ্রদেশের আকর্ষণরূপ
উডিয়ান বন্ধদ্বারা প্রাণবায়ু ব্রহ্মনাড়ী, অর্থাৎ সুষুম্নার মধ্যে গমন করে ।
ইহার তাৎপর্য্য এই যে, যদি ত্রীঙ্কর উপদেশে সম্যকপ্রকার জিহ্বাবন্ধ

কৃতেন বন্ধত্রয়েণ প্রাণো বায়ুরক্ষনাভীং সুষুয়াং গচ্ছতীতি ব্রহ্মনাড়িগঃ
 সুষুমানাড়িগামী শ্রাদিতার্থঃ । অত্রৈদং রহস্তং—যদি শ্রীগুরুমুখাজ্জিহ্বা-
 বন্ধঃ সম্যক্ পরিজ্ঞাতস্তর্হি জিহ্বাবন্ধপূর্ব্বকেন জালন্ধরবন্ধেনৈব প্রাণা-
 য়ামঃ সিধ্যতি । বায়ুপ্রকোপেনৈবমধাতুবপুঃকৃশত্বং বদনে প্রসন্নতে-
 ত্যাদীনি সর্কানি লক্ষণানি জায়ন্ত ইতি মূলবন্ধোড্ডিগ্যানবন্ধৌ নোপ-
 যুক্তৌ । তয়োর্জিহ্বাবন্ধপূর্ব্বকেন জালন্ধরবন্ধেনাতথা সিদ্ধত্বাৎ । জিহ্বা-
 বন্ধো ন বিদিতশ্চৈদধস্তাৎকুরুনেনেতি শ্লোকোক্তরীত্যা প্রাণায়ামাঃ
 কৰ্ত্তব্যাঃ । ত্রয়োহপি বন্ধা গুরুমুখাজ্জাতব্যাঃ মূলবন্ধস্ত সম্যগজ্ঞাতো
 নানারোগোৎপাদকঃ । তথা হি—যদি মূলবন্ধে কৃতে ধাতুক্ষয়ো বিষ্ট-
 স্তোহগ্নিমান্যং নাদমান্যং গুটিকাসমূহাকারমজশ্চৈব পুরীষং শ্রান্তদা
 মূলবন্ধঃ সম্যক্ ন জ্ঞাত ইতি বোধ্যং । যদি তু ধাতুপুষ্টিঃ সম্যক্ মলগুচ্ছি-
 রগ্নিদীপ্তিঃ সম্যক্ নাদাভিব্যক্তিঃ শ্রান্তদা জ্ঞেয়ং মূলবন্ধঃ সম্যক্ জাতঃ
 ইতি ॥ ৪৬ ॥

জানিতে পারে, তাহাহইলে জিহ্বাবন্ধনপূর্ব্বক জালন্ধর বন্ধদ্বারা প্রাণা-
 য়াম সিদ্ধ হয়, তাহাতে বায়ুর প্রকোপ হয় না, শরীরের কৃশতা, মুখের
 প্রসন্নতা-প্রভৃতি সৰ্ব্বপ্রকার লক্ষণ প্রকাশ পায়, ইহাতে মূলবন্ধ ও উড্ডি-
 গ্যানবন্ধের কোন প্রয়োজন নাই । জিহ্বাবন্ধনপূর্ব্বক জালন্ধর বন্ধ
 করিলে মূলবন্ধ ও উড্ডিগ্যানবন্ধ কোন কার্য্যকারী হয় না, যাহারা
 জিহ্বাবন্ধ জানে না, তাহাদিগের পক্ষে মূলবন্ধ ও উড্ডিগ্যানবন্ধ করিয়া
 প্রাণায়াম করা আবশ্যক । উক্ত ত্রিবিধবন্ধই গুরুর নিকট শিক্ষা করিবে,
 কারণ মূলবন্ধ সম্যক্ প্রকারে না জানিয়া কার্য্য করিলে নানাবিধ রোগের
 উৎপত্তি হয় । মূলবন্ধের ইহাই পরীক্ষা যে, যদি মূলবন্ধ সাধন করিলে
 ধাতুক্ষয় বিষ্টস্ত, অগ্নিমান্য, শব্দমান্য এবং ছাগলের শ্রায় গুটিকাকার
 মল নির্গত হয়, তাহাহইলে জানিতে হইবে যে, মূলবন্ধপরিজ্ঞান হয়
 নাই, আর যদি ধাতুপুষ্টি, মলগুচ্ছি, অগ্নিদীপ্তি ও সম্যক্ প্রকার শব্দাভিব্যক্তি
 দেখা যায়, তাহাহইলে মূলবন্ধ পরিজ্ঞাত হইয়াছে, স্থির করিবে ॥ ৪৬ ॥

অপানমূৰ্দ্ধমুখাপ্য প্রাণং কঠাদধো নয়েৎ ।

যোগী জরাবিমুক্তঃ সন্ যোড়শাঙ্গবয়ো ভবেৎ ॥ ৪৭ ॥

অপানমিতি । অপানমপানবায়ুমূৰ্দ্ধমুখাপ্যাদারাকুঞ্চনেন প্রাণং প্রাণবায়ুং কঠাদধঃ অধোভাগে নয়েৎ প্রাপয়েদধঃ স যোগী যোগোহস্তান্তি অভ্যস্তত্বেনেতি যোগী যোগাত্মাঙ্গী জরয়া বার্কিকেন বিমুক্তো বিশেষণ মুক্তঃ সন্ । যোড়শানামব্ধানাং সমাহারঃ যোড়শাঙ্গং যোড়শাঙ্গং বয়ো যন্ত স তাদৃশো ভবেৎ । যত্ব্যপি পুরকাস্তে তু কৰ্ত্তব্য ইত্যাদিনা ত্রয়াণাং শ্লোকানামেক এবাধঃ পর্য্যবস্তুতি তথাপি পুরকাস্তে তু কৰ্ত্তব্য ইত্যনেন বন্ধানাং কাল উক্তঃ । অধস্তাংকুঞ্চনেনেত্যনেন বন্ধানাং স্বরূপমুক্তং । অপানমূৰ্দ্ধমুখাপ্যোত্যনেন বন্ধানাং ফলমুক্তমিতি বিশেষঃ । জালকরবন্ধে মূলবন্ধে চ ক্রতে নাভিরধোভাগ আকর্ষণাথ্যো বন্ধ উড্ডিয়ানবন্ধো ভবত্যেবেত্যগ্নিন্ শ্লোকে নোক্তঃ । তথাচোক্তং জ্ঞানেশ্বরেণ গীতা-ষষ্ঠাধ্যায়ব্যাখ্যায়াং । মূলবন্ধে জালকরবন্ধে চ ক্রতে নাভিরধোভাগ আকর্ষণাথ্যো স্বয়মেব ভবতীতি ॥ ৪৭ ॥

যে সাধক অপান বায়ুকে উর্দ্ধে উৎক্ষিপ্ত করিয়া আধারাকুঞ্চনপূর্বক প্রাণবায়ুকে কঠের অধোভাগে আনয়ন করিতে পারে, সেই যোগী জরা-বিহীন হয় এবং চিরকাল যোড়শবর্ষীয় যুবাবস্থায় থাকে । যদিও “পুর-কাস্তে তু কৰ্ত্তব্যঃ” ইত্যাদি বচনদ্বারা উক্ত শ্লোকত্রয়েরই একার্থ পর্যা-বসান হউক, তথাপি “পুরকাস্তে তু কৰ্ত্তব্যঃ” ইত্যাদি বচনে বন্ধ-ত্রয়ের কাল উক্ত হইয়াছে । “অধোভাগে আকুঞ্চনদ্বারা বন্ধ সকলের স্বরূপ কথিত হইয়াছে । আর অপান বায়ুকে উর্দ্ধে উৎক্ষিপ্ত করিয়া” ইহাদ্বারা বন্ধ সকলের ফল নির্দেশ হইয়াছে । পরন্তু এই শ্লোকে ইহাও কথিত হয় নাই যে, জালকর বন্ধ ও মূলবন্ধ করিলে নাভির অধোভাগ আকর্ষণরূপ বন্ধই উড্ডিয়ান বন্ধ । গীতার ষষ্ঠাধ্যায় ব্যাখ্যানে জ্ঞানেশ্বর বলিয়াছেন যে, মূলবন্ধ ও জালকর বন্ধ করিলেই নাভির অধোভাগে স্বয়ংই আকর্ষণাথ্য বন্ধ হয় ॥ ৪৭ ॥

আসনে স্থখদে যোগী বদ্ধা চৈবাসনং ততঃ ।

দক্ষনাভ্যা সমাকৃষ্য বহিঃস্থং পবনং শনৈঃ । ৪৮ ॥

যোগভ্যাসক্রমং বক্ষ্যে যোগিনাং যোগসিদ্ধয়ে । উষঃকালে সমুখায়
প্রাতঃকালে হথবা বুধঃ । গুরুং সংস্কৃত্য শিরসি হৃদয়ে ষ্ঠেদেবতাং ।
শৌচং কৃত্বা দস্তশুদ্ধিং বিদধ্যাত্তস্মদধারণং । শুচৌ দেশে মঠে রম্যে প্রতি-
ষ্ঠাপ্যাসনং মূহ । তত্রোপবিষ্টা সংস্কৃত্য মনসা গুরুমীশ্বরং । দেশকলৌ
চ সংকীৰ্ত্ত্য সঙ্কল্পবিধিপূৰ্ব্বকং । অদ্যোত্যাদি ত্রীপরমেশ্বরপ্রসাদপূৰ্ব্বকং
সমাধিতং ফলসিদ্ধার্থাসনপূৰ্ব্বকান্ প্রাণায়ামাদীন্ করিষ্যে । অনন্তং
প্রণমেদেবং নাগেশং পীঠসিদ্ধয়ে । মণিভ্রাজৎ ফণাসহস্রবিধুতবিশ্বস্তরা-
মণ্ডলায়ানন্তায় নাগরাজায় নমঃ । ততোহভ্যাসেদাসনানি শ্রমে জাতে
শবাসনং । অন্তে সমভ্যাসেত্ততু শ্রমাভাবে তু নাভ্যাসেৎ । করণীং বিপ-
রীতাখ্যাং কুন্তকাং পূৰ্ব্বমভ্যাসেৎ । জালঙ্করপ্রসাদার্থং কুন্তকাং পূৰ্ব্ব-

অনন্তর যোগিদিগের যোগসিদ্ধির নিমিত্ত যোগাভ্যাসের ক্রম
কথিত হইতেছে।—‘‘তি প্রহৃত্যে অথবা প্রাতঃকালে গাজোতান
করিয়া সহস্রারে গুরুদেবকে এবং হৃদয়ে ইষ্টদেবতাকে চিন্তা করিয়া
শৌচ ও দস্তশোধনপূৰ্ব্বক ভাস্মধারণ করিবে। পরে পবিত্র প্রদেশে
মনোহর মঠাদি মধ্যে কোমল আসন স্থাপন করিয়া সেই আসনে উপ-
বেশনপূৰ্ব্বক মনে মনে গুরুদেবকে স্মরণ করিবে এবং দেশ ও কাল
উল্লেখ করিয়া বিধিপূৰ্ব্বক সঙ্কল্প করিবে, অর্থাৎ ‘‘অদ্য অমুক মাস,
অমুক পক্ষ ও অমুক তিথিতে আমি ত্রীপরমেশ্বরের প্রসন্নতা লাভ এবং
সমাধি ও তৎফল সিদ্ধির নিমিত্ত আসনপূৰ্ব্বক প্রাণায়ামাদি করিব’’ ।
এইরূপ সঙ্কল্প করিয়া পীঠসিদ্ধির নিমিত্ত ‘‘মণিভ্রাজৎ ফণাসহস্র বিধুত
বিশ্বস্তরামণ্ডলায় অনন্তায় নাগরাজায় নমঃ’’ এই মন্ত্রে অনন্তকে প্রণাম
করিবে। তৎপরে আসন অভ্যাস করিবে, আসনাভ্যাসে পরিশ্রম বোধ
হইলে প্রথমে শবাসন করা কর্তব্য। সাধাঙ্গণত অন্তে শবাসন করা
বিধেয়, পরন্তু শ্রমবোধ না হইলে শবাসন করিবে না। কুন্তকের পূৰ্ব্বে

যোগতঃ । বিধায়াচমনং কৃত্বা কৰ্ম্মাঙ্গং প্রাণসংযমঃ । যোগীজ্ঞাদীন্ননকৃত্য
কৌৰ্ম্মাজ্জ শিববাক্যতঃ । কুৰ্ম্মপুরাণে শিববাক্যং । নমস্কৃত্যথ যোগীজ্ঞান-
সশিষ্যাংশ্চ বিনায়কং । গুরুং চৈবাত্ মাং যোগী যুক্তীত সুসমাহিতঃ ।
বধাভ্যাসে সিদ্ধনীঠং কুস্তকাবক্কপূৰ্ব্বকং । প্রথমে দশ কৰ্ত্তব্যঃ পঞ্চবৃদ্ধ্যা
দিনেদিনে । কার্য্যা অনীতিপর্য্যন্তঃ কুস্তকাঃ সুসমাহিতৈঃ । যোগীজ্ঞঃ
প্রথমং কুর্য্যাদভ্যাসং চন্দ্রসূর্য্যয়োঃ । অমূলোমবিলোনাধ্যমেতং প্রাহ্মণী-
ষিণঃ । সূর্য্যভেদনমভ্যাস বক্কপূৰ্ব্বকমেবমধীঃ । উজ্জায়িনং ততঃ কুর্য্যাৎ-
সীংকারীং শীতলীং ততঃ । ভক্তিকাং চ সমভ্যাস কুর্য্যাদজ্ঞানবাপরান্ ।
মুদ্রাঃ সমভ্যাসেদু ক্তা গুরুবক্তাদ্যথাক্রমে । ততঃ পদ্মাসনং বদ্ধ কুর্য্যা-
নাদাহুচিস্তনং । অভ্যাসং সকলং কুর্য্যাদীশ্বরার্পণমাদৃতঃ । অভ্যাসাহ-
খিতঃ নানং কুর্য্যাহুঞ্চে ন বারিণা । স্নাত্বা সমাপয়েন্নিত্যং কৰ্ম্ম সংক্ষেপতঃ
সুধীঃ । মধ্যাহ্নেপি তথাভ্যাস কিকিৰিশ্রাম্য ভোজনং । কুৰ্ব্বন্তি

বিপরীত করণী মুদ্রা করিবে, বিশেষত জালন্ধরসিদ্ধার্থ কুস্তকের পূৰ্বেই
কৰ্ত্তব্য । অনন্তর শিববাক্যাহুসারে যোগীজ্ঞদিগকে নমস্কার করিয়া
প্রথমে আচমনপূৰ্ব্বক কৰ্ম্মাঙ্গ প্রাণসংযম করিবে । কুৰ্ম্মপুরাণে শিব
বলিয়াছেন যে, যোগিগণ সশিষ্য যোগীজ্ঞ, বিনায়ক, গুরু এবং আমাকে
নমস্কার করিয়া চিত্তসংযমনপূৰ্ব্বক যোগসাধনে প্রবৃত্ত হইবে । যোগা-
ভ্যাস কালে সিদ্ধাসন বন্ধন করিয়া কুস্তক করিতে আরম্ভ করিবে,
প্রথম দিনে দশবার কুস্তক করিয়া প্রতিদিন পঞ্চবৃদ্ধিনিয়মে কুস্তক
করিতে থাকিবে । এইরূপে যোগীরা সাবধান হইয়া অনীতিপর্য্যন্ত কুস্তক
করিবে । প্রথমে চন্দ্রনাড়ীতে বায়ু গ্রহণ করিয়া সূর্য্য নাড়ীতে রেচন
করিবে, পরে অমূলোমবিলোমে প্রাণায়াম করিবে । সূর্য্যভেদন অভ্যাস
করিয়া বক্কপূৰ্ব্বক একচিহ্নে কুস্তক করিবে । সূর্য্যভেদন অভ্যাস হইলে
উজ্জায়ী, শীংকারী, শীতলী ও ভক্তিকা নাম কুস্তক অভ্যাস করিয়া অশ্রু নব-
বিধ যোগসাধন করিবে । সাধক গুরুবাক্যাহুসারে যথাক্রমে মুদ্রা অভ্যাস
করিবে, তৎপরে পদ্মাসন বদ্ধ করিয়া নাদাহুচিস্তন করিতে হইবে । এই
সকল কার্য্য করিয়া সমুদায় ঈশ্বরে সমর্পণ করিবে । অনন্তর গাত্রোত্থান

যোগিনঃ পথ্যমপথ্যং ন কদাচন । এলাং বাপি লবঙ্গং বা ভোজনান্তে চ
 ভক্ষয়েৎ । কেচিৎ কপূরমিচ্ছন্তি তাষ্মূলং শোভনং তথা । চূর্ণেন রহিতং
 শস্তং পবনাভ্যাসযোগিনাং । ইতি চিস্তামণের্সাক্যঃ স্বারস্তং ভজতে
 নহি । কেচিৎপদেন ঘস্মান্তু তয়োঃ শীতোষ্ণহেতুনা । ভোজনানন্তরং
 কুর্য্যাম্মোক্ষশাস্ত্রাবলোকনং । পুরাণশ্রবণং বাপি নামসঙ্কীৰ্ত্তনং বিভোঃ ।
 সাংসংস্ক্র্যাবিধিং কৃৎস্না যোগং পূৰ্ণবদভ্যাসেৎ । যদা ত্রিঘটিকাশেষো
 দিবসোহভ্যাসমাচরেৎ । অভ্যাসানন্তরং কার্য্যা সাংসংস্ক্র্যা সদা বুধৈঃ ।
 অৰ্দ্ধরাত্রে হঠাভ্যাসং বিদধ্যাৎ পূৰ্ণবদঘমী । বিপরীতাং তু করণীং
 সাংসংকালার্দ্ধরাত্রয়োঃ । নাভ্যাসেস্তোজনাদুৰ্দ্ধং যতঃ সা ন প্রশস্তহে ।
 অথোদ্দেশানুক্রমণং কুস্তকানু বিবক্ষুত্রস্ত প্রথমোদিতং সূর্য্যভেদনং তদুপাং-
 শ্রাহ ত্রিভিঃ ॥ আগমন ইতি । সূখং দদাতীতি সূখদং তস্মিন্ সূখদে ।
 স্ততো দেশৌ প্রতিষ্ঠাপ্য স্থিরমাসনমাশ্রয়নঃ । নাভ্যুচ্ছিতং নাভিনিচং

করিয়া উষ্ণজলে স্নান করিবে । সূধীসাধক স্নানান্তে সংক্ষেপে নিত্য
 কার্য্য সমাপন করিয়া মধ্যাহ্ন কালেও পূৰ্ণবৎ যোগসাধন করিবে ।
 অনন্তর কিঞ্চিৎ কাল বিশ্রাম করিয়া ভোজন করিবে । ভোজন
 কালে পূৰ্ণোক্ত পথ্যাশন করিবে, কদাচ অপথ্য ভোজন করিবে না ।
 ভোজনাতে এলাচী কিম্বা লবঙ্গ ভক্ষণ করিবে । কেহ কেহ বায়ু-
 যোগাভ্যাসকারী যোগিগণের পক্ষে কপূরযুক্ত চূর্ণবিহীন তাষ্মূল
 ভক্ষণের ব্যবস্থা করেন । এই চিস্তামণির মত প্রশস্ত নহে । প্রাণা-
 স্যামী-সাধক ভোজনাতে মোক্ষশাস্ত্রাবলোকন, পুরাণশ্রবণ ও বিভূর
 নাম কীর্ত্তন করিবে । পরে সাংসংকাল উপস্থিত হইলে যথাবিধি
 সাংসংস্ক্র্যা সমাপন করিয়া পূৰ্ণবৎ যোগ সাধন করিবে । অথবা
 দিবসের ত্রিঘটিকা মাত্র বেলা অবশিষ্ট থাকিতে যোগাভ্যাস আরম্ভ
 করিবে এবং যোগসাধন ক্রিয়া শেষ হইলে স্ক্র্যা করিবে । পরে অৰ্দ্ধ-
 রাত্রি সময়ে সংঘমী ব্যক্তি পুনর্বার পূৰ্ণবৎ যোগসাধন করিবে । সাংসং-
 কালে ও রাত্রিতে বিপরীত করণী মুদ্রা করিবে না, যেহেতু ভোজনের পর
 উহা প্রশস্ত নহে । এইরূপ ক্রমে কুস্তক নির্বাচনাভিপ্রায়ে প্রথমোদিত

আকেশাদানথাগ্রাচ্চ নিরোধাবধি কুস্তয়েৎ ।

ততঃ শনৈঃ সব্যনাড্যা রেচয়েৎপবনং শনৈঃ ॥ ৪৯ ॥

চেলাজিনকুশোত্তরমিত্যুক্তলক্ষণে বিবিক্তদেশে সুখাসনস্থঃ শুচিঃ সমগ্রীব-
শিরঃশরীর ইতি শ্রুতেঃ ৮ । চেলাজিনকুশোত্তর আসনে । আস্তেঃশ্মি-
ন্নিত্যাসনং আশ্রতেহেনেনেতি বা তস্মিন্ যোগী যোগাভ্যাসী । আসনং
স্বস্তিকবীরসিদ্ধপদ্মাদ্যত্মতমং মুখ্যত্বাৎ সিদ্ধাসনমেব বা বট্টকৈব বন্ধনেন
সংপাদৈব্যব কুঠৈবেত্যর্থঃ । তত আসনবন্ধানন্তরং দক্ষা দক্ষিণভাগস্থা যা
নাড়ী পিঙ্গলা তয়া বহিঃস্থং দেহাদ্বহির্কর্তমানং পবনং বায়ুঃ শনৈশ্চন্দ্র-
মন্দমাক্রিয়া পিঙ্গলয়া মন্দংমন্দং পূরকং কুঠৈবেত্যর্থঃ ॥ ৪৮ ॥

আকেশাদিতি । কেশানামর্থ্যাদীকৃত্যাকেশং তস্মান্নথাগ্রানামর্থ্যাদী-
কৃত্যেত্যানথাগ্রং তস্মাচ্চ নিরোধস্ত বায়োরবরোধস্তাবধির্ন্যদা যস্মিন্-
কস্মণি তত্থা কুস্তয়েৎ । কেশপর্য্যন্তং নথাগ্রপর্য্যন্তং চ বায়োনিরোধো

সূর্য্যভেদন এবং তদগুণ বলিতেছেন ।—অতি পবিত্র নির্জ্জন প্রদেশে
অতি নীচ বা অতি উচ্চ নহে, এমন সুখপ্রদ আসন স্থাপন করিয়া, অর্থাৎ
প্রথমে বস্ত্র, তত্পরি মৃগাদির চর্ম্ম, তত্পরি কুশাস্তরগণপূর্ব্বক তাহাতে
উপবেশন করিয়া শির, গ্রীবা ও শরীর সম ও সরল ভাবে রাখিয়া উপ-
বেশন করিবে । অনন্তর স্বস্তিকাসন, বীরাসন, সিদ্ধাসন, পদ্মাসন,
অথবা ভদ্রাসন বন্ধ করিয়া দক্ষিণস্থা পিঙ্গলা নাড়ীদ্বারা ক্রমত অল্পে অল্পে
বহিঃস্থ বায়ু আকর্ষণ করিবে এবং সেই পিঙ্গলাদ্বাই পূরক করিতে
থাকিবে ॥ ৪৮ ॥

অনন্তর কেশ হইতে নথাগ্র পর্য্যন্ত বায়ুরোধ করিয়া কুস্তক করিবে ।
ইহাৎ প্রাণবায়ু রোধ করিলে লোমকূপদ্বারা বায়ু নিঃসারিত হয়, অথবা
দেহ বিদীর্ণ করিয়া বায়ু বহির্গত হয় এবং তাহাতে কুষ্ঠরোগ জন্মিয়া
থাকে, অতএব ক্রমে ক্রমে বায়ুরোধ অভ্যাস করিবে । যেমন পালিত
হস্তীদ্বারা বস্ত্র করীকে ক্রমশ বশীভূত করিতে হয়, সেইরূপ অভ্যাস দ্বারা

যথা ভবেত্তথাতিপ্রযত্নেন কুস্তকং কুর্যাদিত্যর্থঃ । নহু হঠান্নিকৃৎ প্রাণো-
 হঃ রোমকূপেবু নিঃসরেৎ । দেহং বিদারয়তোষ কুষ্ঠাদিঃ জনয়ত্যপি ।
 ততঃ প্রত্যাগিতব্যোহসৌ ক্রমেণারণ্যহস্তিবৎ । বহ্যো গজো গজান্নিকী
 ক্রমেণ মূঢ়তামিমাং । করোতি শাস্ত্রনির্দেশান চ তং পরিলজ্জয়েৎ ।
 তথা প্রাণো হৃদিস্থোহঃ যোগিনাং ক্রমযোগতঃ । গৃহীতঃ সেব্যমানস্ত
 বিশস্তমুপগচ্ছতীতি বাক্যবিরুদ্ধমিতি প্রযত্নেন কুস্তকং কুর্যাদিতি কথমুক্ত-
 মিতি চেৎ । হঠান্নিকৃৎ প্রাণোয়মিতি বাক্যস্ত বলাদচিরেণ প্রাণজয়ং
 করিষ্যামীতি বুধারম্ভঃ । এবঞ্চ বহ্যভ্যাসাসক্তপরত্যাং ক্রমেণাপ্যরণ্য-
 হস্তিবদिति দৃষ্টান্তস্বারম্ভাচ্চ । অতএব সূর্য্যচক্রমসোরভ্যাসে ধারয়িত্বা
 নিরোধত ইতি চোক্তং সম্ভবতে । তস্যাং কুস্তকস্ততিপ্রযত্নপূর্ব্বকং কর্তব্যঃ ।
 যথাযথাতিপ্রযত্নেন কুস্তকং ক্রিয়তে তথা । তথা তস্মিন্ গুণাধিক্যং ভবেৎ ।
 যথাযথা চ শিথিলং কুস্তকং শ্রান্ততাতথা । গুণানন্তং শ্রাৎ । অত্র যোগিনা-
 মমুভবোহপি মানং । পূরকস্ত শটেনঃ শটেনঃ কার্য্যঃ বেগাদ্বা কর্তব্যঃ ।

ক্রমে ক্রমে বায়ুরোধ করিবে, অতএব শাস্ত্রনির্দিষ্ট নিয়মানুসারে প্রাণা-
 যাম করিবে, কদাচ প্রাণায়ামসাধক শাস্ত্র লজ্জন করিবে না । প্রাণ-
 বায়ু ক্রমত হৃদিস্থ করিয়া গ্রহণ করিতে পারিলেই বায়ু সেব্যমান হইয়া
 বশীভূত হয় ; সুতরাং যত্নপূর্ব্বক কুস্তক করিবে, অর্থাৎ বলপ্রয়োগ-
 পূর্ব্বক বহু আয়াস করিয়া সহসা এই কার্য্য সিদ্ধি করিতে চেষ্টা করিবে
 না, ক্রমত বায়ু ধারণ অভ্যাস করিবে । এই নিমিত্তই পূর্ব্বে বক্তৃ হস্তীর
 দৃষ্টান্ত প্রদর্শিত হইয়াছে এবং বাম দক্ষিণ নাড়ীতে প্রাণায়াম অভ্যাস
 করিবে, ইহাও উক্ত হইয়াছে । অতএব অতি যত্নসহকারে সাবধান হইয়া
 কুস্তক করা কর্তব্য । কুস্তকে যেরূপ যত্নাধিক্য করিবে, সেইরূপ ফলা-
 ধিক্য হইবে এবং যত্নের অল্পতা হইলে ফলেরও অল্পতা হয় । বাস্তবিক
 কুস্তকসাধনে যোগিদেগের অমুভবই কারণ । সাধক আপন শক্তি অনু-
 সারে অল্পে অল্পে কিংবা বেগে কুস্তক করিবে । সাধকের শক্তি থাকিলে
 অতি বেগে কুস্তক করিলেও দোষ হয় না ; সুতরাং যাহার যেমন শক্তি,
 সেই ব্যক্তি সেইরূপে প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে । যেমন ক্রমতপূরক ও

কপালশোধনং বাতদোষশ্লঃ কুমিদোষহৃৎ ।

পুনঃ পুনরিদং কার্য্যং সূর্য্যভেদনযুক্তমম ॥ ৫০ ॥

বেগাদপি কৃতে পূরকে দোষাভাবাৎ । রেচকস্ত শটনৈঃ শটনৈরেব কর্তব্যঃ । বেগাংকৃতে রেচকে বলহানিপ্রসঙ্গাৎ । ততঃ শটনৈঃ শটনৈরেব রেচয়েন্ন তু বেগতঃ । ইত্যাদ্যনেকধা গ্রন্থকারোক্তেষ্চ । ততো নিরোধাবধি কুস্তকা-
নস্তরং শটনৈঃ শটনশ্লন্দং মন্দং সবে্য বামভাগে স্থিতা নাড়ী সব্যনাড়ী তয়া সব্যনাড্যা ইডয়া পবনং বায়ুং রেচয়েদ্বহির্নিঃসারয়েৎ । পুনঃ শটনৈ-
তুক্তিস্ত শটনৈরেব রেচয়েদিত্যবধারণার্থং । তদ্বক্তং । বিস্ময়ে চ বিশাদেচ
দৈত্রে চৈবাবধারণে । তথা প্রসাদনে হর্ষে বাক্যমেকং দ্বিকচ্যত
ইতি । ৪৯ ।

কপালশোধনমিতি । কপালশ্র মস্তকশ্র শোধনং শুদ্ধিকরং বাতজা
দোষা বাতদোষাঃ অশীতিপ্রকারান্তান্ হস্তীতি বাতদোষশ্লঃ কুমীণামুদরে
জাতানাং দোষো বিকারস্তং হরতীতি কুমিদোষহৃৎ । পুনঃ পুনঃ সূর্য্য-
ভূয়ঃ কার্য্যং । সূর্য্যোপাধায় কুস্তকিহা চন্দ্রেণ রেচনমিতি রীত্যেদমুক্তং
সূর্য্যভেদনং সূর্য্যভেদনাখ্যমুক্তং যোগিভিরিতি শেষঃ ॥ ৫০ ॥

কুস্তক করিবে, সেইরূপ ক্রমে ক্রমে রেচন করিবে । বলপ্রয়োগ করিয়া
রেচন করিলে বল হানি হয়, অতএব ক্রমত রেচন করিবে । বলপূর্নক
করিবে না । এইরূপ অনেকবার বহুগ্রন্থকারের উক্তি আছে, অতএব
বায়ুনিরোধানস্তর কুস্তক করিয়া বামভাগস্থিত ইডানাড়ীদ্বারা ক্রমে
ক্রমে রেচক, অর্থাৎ গৃহীত বায়ু বহির্নিঃসারিত করিবে ॥ ৪৯ ॥

পূর্ব্বোক্ত প্রকারে কুস্তক করিলে সাধকের মস্তক শুদ্ধ হয়, অশীতি
প্রকার বায়ুদোষ বিনাশ পায় এবং উদরস্থ ক্রিমিবিকার নষ্ট হইয়া
থাকে, অতএব যোগিগণ পুনঃ পুনঃ উক্ত প্রকার কুস্তক অভ্যাস
করিবে । এই যোগে সূর্য্য নাড়ীদ্বারা বায়ুপূরণ করিয়া কুস্তক করত
চন্দ্র নাড়ীতে বায়ু রেচন করিতে হয়, এই নিমিত্ত ইহাকে সূর্য্যভেদন
বলে । ইহা অতি প্রধান যোগ বলিয়া যোগীরা স্থির করিয়াছেন ॥ ৫০ ॥

অথোজ্জায়ী।

মুখং সংযম্য নাড়ীভ্যামাকৃষ্য পবনং শনৈঃ ।

যথা লগতি কণ্ঠাত্তু হৃদয়াবধি সম্বনন্ ॥ ৫১ ॥

পূর্ববৎকুস্তয়েৎপ্রাণং রেচয়েদিড়য়া ততঃ ।

শ্লেষ্মদোষহরং কণ্ঠে দেহানলবিবৰ্দ্ধনন্ ॥ ৫২ ॥

উজ্জায়িনমাহ সার্কেন। মুখমিতি মুখমাস্তং সংযম্য সংযতং কৃৎস্না মুদ্রয়িত্বৈত্যর্থঃ। কণ্ঠাত্তু কণ্ঠাদারভ্য হৃদয়াবধি হৃদয়মবধির্যগ্নিন্ কৰ্ম্মণি ভক্ত্যা স্বনেন সহিতং যথাশ্রান্তথা। উভে ক্রিয়াবিশেষণে। লগতি শ্লিষ্যতি পবন ইত্যর্থঃ। তথা তেন প্রকারেণ নাড়ীভ্যামিড়াপিঙ্গলাভ্যাং পবনং বায়ুং শনৈর্গন্দমাকৃষ্যাকৃষ্টং কৃৎস্না পূরয়িত্বৈত্যর্থঃ ॥ ৫১ ॥

প্রাণং পূর্ববৎপূর্বেণ সূর্য্যভেদনেন তুল্যং পূর্ববৎ। আকেশাদা-
নথাগ্রাচ্চ নিরোধাবধি কুস্তয়েদিডু্যাক্তরীত্যা কুস্তয়েদ্রোধয়েৎ। ততঃ
কুস্তকানন্তরমিড়য়া বামনাড্যা রেচয়েত্যাজেৎ। উজ্জায়িগুণানাহ সার্ক-
শৌকেন। শ্লেষ্মদোষহরমিতি। কণ্ঠে কণ্ঠপ্রদেশে শ্লেষ্মণো দোষাঃ
শ্লেষ্মদোষাঃ কাসাদয়ন্তান্ হরতীতি শ্লেষ্মদোষহরন্তং দেহানলন্ত দেহে
মধ্যগতানলন্ত জাঠরন্ত বিবৰ্দ্ধনং বিশেষণ বৰ্দ্ধনং দীপনমিত্যর্থঃ ॥ ৫২ ॥

অনন্তর উজ্জায়ী কুস্তক কথিত হইতেছে।—সাধক মুখ মুদ্রিত করিয়া
বাহাতে কণ্ঠ হইতে হৃদয় পর্য্যন্ত বায়ু শশঙ্কে সংলগ্ন, এইরূপে ইড়া ও
পিঙ্গলা উভয় নাড়ীদ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিবে ॥ ৫১ ॥

বায়ু আকর্ষণ করিয়া সূর্য্যভেদনক্রমামুসারে আকেশ পাদাগ্র পর্য্যন্ত
কুস্তক করিবে। অনন্তর ইড়ানাড়ী, অর্থাৎ বামনাসিকায় বায়ু রেচন
করিতে হইবে। এইরূপে উজ্জায়ী প্রাণায়াম সাধন করিলে শ্লেষ্মদোষ
নিবৃত্তি হয়, তাহার কাসরোগ জন্মিতে পারে না এবং জাঠরারি বৃদ্ধি
পায় ॥ ৫২ ॥

নাড়ীজলোদরাধাতুগতদোষবিনাশনম্ ।

গচ্ছতা তিষ্ঠতা কার্য্যমুজ্জায়াখ্যাং তু কুস্তকম্ ॥ ৫৩ ॥

অথ সীংকারী ।

সীংকাং কুর্য্যাভথা ব্রজ্জে প্রাণেনৈব বিজৃষ্টিকাম্ ।

এবমভ্যাসযোগেন কামদেবো দ্বিতীয়কঃ ॥ ৫৪ ॥

নাড়ীতি । নাড়ী শিরা জলং পীতমুদকমুদরং তুন্দমাসমস্তাদেহে বর্ত-
মানা ধাতব আধাতবঃ । এষামিতরেতরদ্বন্দ্বঃ । তেষু গতঃ প্রাপ্তো যো
দোষো বিকারস্তং বিশেষণে নশয়তীতি নাড়ীজলোদরাধাতুগতদোষ-
বিনাশনং । গচ্ছতা গমনং কুৰ্ব্বতা তিষ্ঠতা স্থিতেন বাপি পুংসা উজ্জা-
য়াখ্যানুজ্জায়ীত্যাখ্যা যন্ত তৎ । তু ইত্যনেনাস্ত বৈশিষ্ট্যং দ্যোতয়তি ।
কার্য্যং কৰ্ত্তব্যং । উজ্জাপীতি কচিৎপাঠঃ । গচ্ছতা তিষ্ঠতা তু বন্ধরহিতঃ
কৰ্ত্তব্যঃ । কুস্তকশব্দজ্বলিঙ্গঃ । পুংলিঙ্গপাঠে তু বিশেষণেষপি পুংলিঙ্গঃ
পাঠঃ কার্য্যঃ ॥ ৫৩ ॥

সীংকারীকুস্তকমাহ । সীংকামিতি । ব্রজ্জে মুখে সীংকাং সীদেব
সীংকা সীদিতি শব্দঃ সীংকারস্তাং কুর্য্যাৎ । ওষ্ঠযোরন্তরে সংলগ্নয়া
জিহ্বয়া সীংকারপূৰ্ব্বকং মুখেন পূরকং কুর্যাদিত্যর্থঃ । প্রাণেনৈব
নাসিকয়ৈবেত্যনেনোভাভ্যাং নাসাপুটাভ্যাং রেচকঃ কার্য্য ইত্যুক্তং ।

উক্ত উজ্জায়ী নামক কুস্তক নাড়ীগতদোষ, পীতজলস্থিতদোষ, উদর-
গত দোষ, সৰ্বদেহব্যাপী ধাতুদোষ হরণ করে । এই উজ্জায়ী কুস্তক
গমনকালেও করিতে পারে, ইহাতে কোনরূপ বন্ধাদির প্রয়োজন
নাই ॥ ৫৩ ॥

অনন্তর সীংকারী নামক কুস্তক কথিত হইতেছে ।—এই প্রাণায়ামের
প্রথমে সাধক মুখে সীংকার, অর্থাৎ “সীং” এইরূপ শব্দ করিয়া ওষ্ঠদ্বয়ের
মধ্যে জিহ্বা-সংলগ্নকরতঃ সেই জিহ্বা দ্বারা সীংকারপূৰ্ব্বক বায়ু পূরণ
করিবে । অনন্তর কুস্তক করিয়া উভয় নাসিকায় রেচন করিবে, কদাচ

যোগিনীচক্রসামান্যঃ সৃষ্টিসংহারকারকঃ ।

ন ক্ষুধা ন তৃষ্ণা নিদ্রা নৈবালস্যঃ প্রজায়তে ॥ ৫৫ ॥

ভবেৎ সত্বঃ চ দেহস্ত সর্কোপদ্রববর্জিতঃ !

অনেন বিধিনা সত্যং যোগীন্দ্রো ভূমিমণ্ডলে ॥ ৫৬ ॥

এবশব্দেন বক্তৃত্ব ব্যবচ্ছেদঃ । বক্ত্রেণ বায়োনিঃসারণং স্বভাসানন্তর-
মপি ন কার্য্যং । বলহানিকরত্বাৎ । বিজৃম্বিকাং রেচকং কুর্গাদিত্য-
ত্রাপি সম্বধ্যতে । কুন্তকস্বল্পক্ৰোহপি সীৎকার্য্যাঃ কুন্তকত্বাদেবাবগন্তব্যঃ ।
অথ সীৎকার্য্যাঃ প্রশংসা । এবমুক্তপ্রকারেণাভ্যাসঃ পৌনঃপুন্যেনামু-
ষ্ঠানং স এব যোগঃ যোগসাধনত্বাত্তেন দ্বিতীয় এব দ্বিতীয়কঃ কামদেবঃ
কন্দর্পঃ । রূপলাবণ্যাতিশয়েন কামদেবসাদৃশ্যত্বাৎ ॥ ৫৪ ॥

যোগিনীনাং চক্রং যোগিনীচক্রং যোগিনীসমূহঃ । তন্তু সামান্যঃ
সংসেব্যঃ সৃষ্টিঃ প্রপঞ্চোৎপত্তিঃ সংহারস্তনয়ঃ তয়োঃ কারকঃ কর্তা । ক্ষুধা
ভোক্তৃমিচ্ছা ন । তৃষ্ণা জলপানেচ্ছা ন । নিদ্রা শুষ্প্তির্ন । আলস্যঃ
কায়চিৎপ্রগোরবাৎপ্রবৃত্ত্যভাবঃ । কায়গোরবঃ কফাদিনা চিত্তগোরবঃ
তমোগুণেন নৈব প্রজায়তে নৈব প্রাদুর্ভবতি । এবমভ্যাসযোগেনেতি
প্রজায়ত ইতি চ প্রতিবাক্যং সম্বধ্যতে ॥ ৫৫ ॥

ভবেদिति । দেহস্ত শরীরস্ত সত্বঃ বলঃ চ ভবেৎ । অনেনোক্তেন
বিধিনা ভ্যাসবিধিনা যোগিনামিচ্ছ ইব যোগীন্দ্রো ভূমিমণ্ডলে সর্কৈরূপ-

মুখদ্বারা রেচন করিবে না, যেহেতু মুখদ্বারা রেচন করিলে বলহানি
হইয়া থাকে । এই যোগ পুনঃ পুনঃ অনুষ্ঠান করিলে সেই ব্যক্তি কাম-
দেবতুল্য রূপলাবণ্য সম্পন্ন হয় ॥ ৫৪ ॥

উক্ত সীৎকারী যোগ সাধন করিতে পারিলে সাধক যোগিনীগণের
সেব্য হইয়া থাকে এবং সে এই প্রপঞ্চ জগতের সৃষ্টি ও সংহার করিতে
সমর্থ হয় । তাহার ক্ষুধা, তৃষ্ণা, নিদ্রা ও আলস্য কিছুই থাকে না ॥ ৫৫ ॥

উক্ত সীৎকারী যোগের প্রভাবে সাধকের শরীরে সমধিক বল বৃদ্ধি

অথ শীতলী ।

জিহ্বয়া বায়ুমাকুষ্য পূর্ববৎ কুস্তসাধনন্ ।

শনৈকৈশ্রাণরক্ষাভ্যাং রেচয়েং পবনং স্রুধীঃ ॥ ৫৭ ॥

শূল্মশ্ৰীহাদিকান্ রোগান্ জ্বরং পিত্তং ক্ষুধাং তৃষাম্ ।

বিষাণি শীতলীনাং কুস্তিকেয়ং নিহস্তি হি ॥ ৫৮ ॥

দ্রবৈর্সর্জিতঃ সর্বোপদ্রববর্জিতো ভবেৎ সত্যং । সর্ববাক্যং সাবধারণ-
মিতি জ্ঞায়াৎ । যদুক্তং ফলং তৎসত্যমেবেত্যর্থঃ ॥ ৫৬ ॥

শীতলীকুস্তকমাহ । জিহ্বয়েতি জিহ্বয়োষ্ঠয়োর্নহিনির্গতয়া বিহঙ্গ-
মাধবচক্ষুসদৃশয়া বায়ুমাকুষ্য শনৈঃ পূরকং কৃত্বৈত্যর্থঃ । পূর্ববৎ স্রুধী-
ভেদনবৎ কুস্তক কুস্তকস্য সাধনং বিধানং কৃত্বৈত্যধ্যাহারঃ । স্রুধীঃ শোভনা
ধীর্ঘ্যস্ত সঃ শ্রাণস্ত রক্ষ্যে তাভ্যাং নাসাপুটবিবরাভ্যাং শনৈকৈঃ শনৈরেব ।
অবায়সর্বনাশামিত্যুক্ত । পবনং বায়ুং রেচয়েৎ ॥ ৫৭ ॥

শীতলী গুণানাহ । শূল্মশ্চ শ্রীহশ্চ শূল্মশ্রীহৌ রোগবিশেষাবাদী যেষাং
তে শূল্মশ্রীহাদিকাস্তান্ রোগানাময়ান্ জ্বরং জরাথ্যং রোগং পিত্তং পিত্ত-
ধিকারং ক্ষুধাং ভোক্তুমিচ্ছাং তৃষাং জলপানেচ্ছাং বিষাণি সর্পাদিবিষ-
জনিতবিকারান্ । শীতলীনামেতি প্রসিদ্ধার্থিকমব্যয়ং । ইয়মুক্তা কুস্তিকা

পায় । যোগীন্দ্রগণ উক্ত বিধি অনুসারে যোগাভ্যাস করিলে ভ্রুমণ্ডলে
সর্বপ্রকার উপদ্রব রহিত হইয়া থাকে ॥ ৫৬ ॥

এইক্ষণ শীতলী নামক কুস্তক কথিত হইতেছে।—জিহ্বাকে ওষ্ঠদ্বয়ের
বহির্গত করিয়া তাহা পক্ষিচক্ষুর জায় করিবে, পরে এই পক্ষিচক্ষুসদৃশ
জিহ্বাদ্বারা ক্রমত বায়ু আকর্ষণ করতঃ পূরক করিবে । অনন্তর স্রুধী-
সাধক পূর্বোক্ত স্রুধীভেদন কুস্তকের জায় কুস্তক করিয়া উভয় নাসিকা-
দ্বারা অল্পে অল্পে বায়ু রচন, অর্থাৎ বায়ু নিঃসারিত করিবে, ইহাকেই
শীতলী কুস্তক বলে ॥ ৫৭ ॥

অনন্তর শীতলী কুস্তকের গুণ বিবৃত হইতেছে।—এই শীতলী কুস্তক
সাধন করিলে শূল্ম শ্রীহাপ্রভৃতি উদররোগ, জ্বর, পিত্তবিকার বিনাশ

অথ ভজিকা ।

উর্কোরূপরি সংস্থাপ্য শুভে পাদতলে উভে ।

পদ্মাসনং ভবেদেতৎ সৰ্ব্বপাপপ্রণাশনম্ ॥ ৫৯ ॥

সম্যক্ পদ্মাসনং বদ্ধা সমগ্রীবোদরঃ স্ত্রীঃ ।

মুখং সংযম্য যত্নেন প্রাণং প্রাণেন রেচয়েৎ ॥ ৬০ ॥

নিহস্তি নিতরাং হস্তি । কুস্তকঃ জ্বলিগ্নোহপি । তথাচ গ্রীহর্ষঃ । উদন্ত কুস্তীরথশাতকুস্তজা ইতি ॥ ৫৮ ॥

ভজ্যাকুস্তকশ্চ পদ্মাসনপূর্ব্বকমেবাহুষ্ঠানান্তদাদৌ পদ্মাসনমাহ । উর্কো-
রিতি । উপযুক্তানে শুদ্ধে শুদ্ধে উভে ধ্ব পাদয়োস্তলেহঃপ্রদেশে
উর্কোঃ সংস্থাপ্য সম্যক্ স্থাপিত্বা বসেৎ । এতৎপদ্মাসনং ভবেৎ । কীদৃশং
সর্ব্বেষাং পাপানাং প্রকর্ষণে নাশনং । অত্রোপরীত্যব্যয়মুত্তানবাচকং ।
তথা চ কারকেষু মনোরমায়াং উপযুক্ত্যপরি বুদ্ধীনামিত্যত্রোপরি বুদ্ধী-
নামিত্যন্তোত্তানবুদ্ধীনামিতি ব্যাখ্যানং কৃতং ॥ ৫৯ ॥

ভজিকাকুস্তকমাহ । সমমিতি । গ্রীবা চ উদরং চ গ্রীবোদরং ।
প্রাণ্যঙ্গদাদেকবস্তাবঃ সমং গ্রীবোদরং যন্ত স সমগ্রীবোদরঃ । স্ত্রীস্থিতা
ধীর্ঘাশ্চ স স্ত্রীঃ পদ্মাসনং সম্যক্ স্থিরং বদ্ধা মুখং সংযম্য সংযতং কৃত্বা যত্নেন
প্রযত্নেন ভ্রাণেন ভ্রাণৈশ্চকতরেণ রক্তেণ প্রাণং শরীরান্তঃ স্থিতং বায়ুঃ
রেচয়েৎ ॥ ৬০ ॥

পায়, সাধকের ক্ষুধা তৃষ্ণা থাকে না এবং এই শীতলী কুস্তক সর্পাদি
বিষ বিকার নষ্ট করে ॥ ৫৮ ॥

এইরূপ ভজিকা নামক কুস্তক বিবৃত হইতেছে।—এই কুস্তক সাধন-
কালে প্রথমে পদ্মাসন করিতে হয়, তাহার ক্রম এই,—বাম উরুতে
দক্ষিণ পাদতল এবং দক্ষিণ উরুতে বাম পাদতল স্থাপন করিয়া উপবেশন
করিলেই পদ্মাসন হয়, এই আসন সাধকের সর্ব্বপ্রকার পাপ বিনাশ
করে ॥ ৫৯ ॥

ভজিকা সাধন করিতে হইলে স্ত্রী সাধক সম্যক্ৰূপে পদ্মাসন বদ্ধ
করিয়া উপবেশনপূর্ব্বক গ্রীবা ও উদর সমভাবে রাখিবে এবং মুখ

যথা লগতি হুংকঠে কপালাবধি সম্বনম্ ।

বেগেন পূরয়েচাপি হুংপদ্মাবধি মারুতম্ ॥ ৬১ ॥

পুনর্বিরেচয়েত্ত্বং পূরয়েচ্চ পুনঃ পুনঃ ।

যথৈব লোহকারেণ ভজ্ঞা বেগেন চাল্যতে ॥ ৬২ ॥

রেচকপ্রকারমাহ । যথেন্তি । হুচ্চ হুংকঠং তস্মিন্ হুংকঠে । সমা-
হারদ্বন্দ্বঃ । কপালাবধি কপালপর্য্যন্তং স্বনেন সহিতং সম্বনং যথা শ্রীত্বথা
যেন প্রকারেণ লগতি প্রাণ ইতি শেষঃ তথা রেচয়েৎ । হুংপদ্মাবধির্যস্মিন্
কর্ণনি তং হুংপদ্মাবধি বেগেন তরসা মারুতং বায়ুঃ পূরয়েৎ । চাপীতি
পাদপূরণার্থং ॥ ৬১ ॥

পুনরিতি । ত্বংপূর্ব্ববৎ পুনর্বিরেচয়েৎ পুনঃ পুনঃ পূরয়েচ্চেত্যম্বয়ঃ ।
উক্তেইথৈর্দৃষ্টান্তমাহ । যথৈবেতি । লোহকারেণ লোহবিকারাণাং কর্ত্তা
ভজ্ঞাগ্নেধমনসাধনীভূতং চন্দ্রং যথৈব যেন প্রকারেণ বেগেন চাল্যতে ॥ ৬২ ॥

সংযত করিয়া যত্নসহকারে নাসিকারন্ধ্রের অন্তর্গত বায়ু রেচন করিতে
হইবে ॥ ৬০ ॥

পূর্ব্বশ্লোকে যে অন্তর্কর্ষায় রেচন উক্ত হইয়াছে, তাহার ক্রম এই,—
যাহাতে কপালাবধি হৃদয় ও কঠেতে সশব্দে বায়ু সংলগ্ন হয়, এইরূপে
অন্তর্গত বায়ু রেচন করিয়া পুনর্কর্ষ হৃদয়কমল পর্য্যন্ত বেগ সহকারে
বায়ু পূরণ করিবে ॥ ৬১ ॥

অনন্তর পূর্ব্ব পূরিত বায়ু নিঃসারণ করিবে এবং পুনর্কর্ষ বায়ু পূরণ
করিয়া রেচন করিবে । যেমন লোহকারকদিগের ভজ্ঞা (অগ্নি প্রজ্জ্বাল-
নার্থ চন্দ্রনির্ম্মিত যজ্ঞ) একবার বায়ু পূর্ণ করিয়া পরক্ষণেই সেই বায়ু
নিঃসারিত করে, সেইরূপ সাধক বায়ুদ্বারা উদর পূর্ণ করিবে ও উদর
হইতে বায়ু নিঃসারিত করিবে ॥ ৬২ ॥

তথৈব স্বশরীরস্থঃ চালয়েৎ পবনং ধিয়া ।

যদা শ্রমো ভবেদেহে তদা সূর্য্যেণ পূরয়েৎ ॥ ৬৩ ॥

যথোদরঃ ভবেৎ পূর্ণমনিলেন তথা লঘু ।

ধারয়েন্মাসিকাং মধ্যাতর্জ্জনীভ্যাং বিনা দৃঢ়ম্ ॥ ৬৪ ॥

বিধিবৎ কুস্তকং কৃত্বা রেচয়েদিড়্যানিলম্ ।

বাতপিভল্লেস্মহরং শরীরান্নিবিবর্জনম্ ॥ ৬৫ ॥

তথৈব তেনৈব প্রকারেণ স্বশরীরস্থঃ স্বশরীরে স্থিতং পবনং প্রাণং ধিয়া বুধ্যা চালয়েৎ । রেচকপূরকযোনিরস্তরাবর্তনেন চালনশ্রাবধি-
মাহ । যদা শ্রম ইতি । যদা যস্মিন্ কালে দেহে শরীরে শ্রমো রেচক-
পূরকযোনিরস্তরাবর্তনেনায়াসো ভবেত্তদা তস্মিন্ কালে । যথা যেন
প্রকারেণ পবনেন বায়ুনা লঘু ক্ষিপ্ৰমেবোদরং পূর্ণং ভবেত্তথা তেন প্রকা-
রেণ সূর্য্যনাড্যা পূরয়েৎ । লঘুক্ষিপ্ৰমরং ক্রতমিত্যমরঃ ॥ ৬৩ ॥

পূরকানস্তরং যৎকর্তব্যং তদাহ । ধারয়েদতি । মধ্যাতর্জ্জনীভ্যাং
বিনাঙ্গুষ্ঠানামিকাকনিষ্ঠিকাভির্নাসিকাং দৃঢ়ং ধারয়েৎ । অঙ্গুষ্ঠেন দক্ষিণ-
নাসাপুটং নিরুদ্ধানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং বামনাসাপুটং নিরুদ্ধানাসিকাং
দৃঢ়ং গৃহীয়াদিত্যর্থঃ ॥ ৬৪ ॥

বিধিবদতি । বক্রপূর্ব্বকং কুস্তকং কৃত্বৈড়্যা চন্দ্রনাড্যানিলং বায়ুং

যেমন লোহকার পুনঃ পুনঃ ভদ্রাযন্ত্র পরিচালিত করে, সাধক সেই-
রূপ বুদ্ধি পূর্ব্বক স্বশরীরস্থ বায়ুর চালনা করিবে । যাবৎ শ্রাস্তিবোধ না
হয়, তাবৎ এইরূপে বায়ু চালন করিয়া পরিশ্রম বোধ হইলে সাধক
সূর্য্য নাড়ী, অর্থাৎ দক্ষিণ নাসিকায় শীঘ্র বায়ু পূরণ করিবে ॥ ৬৩ ॥

অতি ক্রত বায়ু গ্রহণপূর্ব্বক উদর পূর্ণ করিয়া মধ্যমা ও তর্জ্জনী ব্যতি-
রেকে অগ্রাণ্ড অঙ্গুলিদ্বারা নাসাপুট বদ্ধ করিবে, অর্থাৎ অঙ্গুষ্ঠাদ্বারা
দক্ষিণ নাসাপুট বদ্ধ করিয়া কনিষ্ঠা ও অনামিকা দ্বারা বাম নাসাপুট
ধারণকরতঃ দৃঢ়রূপে নাসিকা গ্রহণ করিবে ॥ ৬৪ ॥

পূর্ব্বোক্ত প্রকারে নাসিকা গ্রহণপূর্ব্বক যথাশক্তি কুস্তকং করিয়া বাম

রেচয়েৎ । ভঙ্গাকুস্তকশ্রেণং পরিপাটী । বামনাসিকাপুটং দক্ষিণভুজানা-
মিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং নিরুদ্বা দক্ষিণনাসিকাপুটেন ভঙ্গাবদ্বিগেন রেচক-
পূরকাঃ কার্য্যাঃ । শ্রমে জাতে তেতৈনব নাসাপুটেন পূরকং কৃদ্বাস্থুষ্ঠেন
দক্ষিণং নাসাপুটং নিরুদ্বা যথাশক্তি কুস্তকং ধারয়েৎ । পশ্চাদিড়িয়া রেচ-
য়েৎ । পুনর্দক্ষিণনাসাপুটমস্থুষ্ঠেন নিরুদ্বা বামনাসিকাপুটেন ভঙ্গাবদ্-
ঝটিতি রেচকপূরকাঃ কর্তব্য্যাঃ । শ্রমে জাতে তেতৈনব নাসিকাপুটেন
পূরকং কৃদ্বানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং বামনাসিকাপুটং নিরুদ্বা যথাশক্তি
কুস্তকং কৃদ্বা পিঙ্গলয়া রেচয়েদিত্যেকা রীতিঃ । বামনাসিকাপুটমনামিকা-
কনিষ্ঠিকাভ্যাং দক্ষিণনাসিকাপুটেন পূরকং কৃদ্বা ঝটিতাস্থুষ্ঠেন নিরুদ্বা
বামনাসাপুটেন রেচয়েৎ । এবং শতধা কৃদ্বা শ্রমে জাতে তেতৈনব পূর-
য়েৎ । বক্রপূর্বকং কৃদ্বেড়িয়া রেচয়েৎ । পুনর্দক্ষিণনাসাপুটমস্থুষ্ঠেন নিরুদ্বা
বামনাসাপুটেন পূরকং কৃদ্বা ঝটিতি বামনাসিকাপুটমনামিকাকনিষ্ঠি-
কাভ্যাং নিরুদ্বা পিঙ্গলয়া রেচয়েদ্ভঙ্গাবৎ । পুনঃপুনরেবং কৃদ্বা রেচক-
পূরকাবৃত্তিশ্রমে জাতে বামনাসাপুটেন পূরকং কৃদ্বানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং

নাসিকাপুটে বায়ু রেচন করিবে । ভঙ্গা কুস্তকের সাধারণ নিয়ম এই যে,
প্রথমত দক্ষিণ হস্তের কনিষ্ঠা ও অনামিকাদ্বারা বাম নাসাপুট রুদ্ধ
করিয়া দক্ষিণ নাসিকায় ভঙ্গাবৎ বায়ু রেচনান্তে পূরণ করিবে । পরি-
শ্রম বোধ হইলে সেই নাসিকায় পূরণ করিয়া অঙ্গুষ্ঠদ্বারা দক্ষিণ নাসা-
পুট রুদ্ধ করতঃ যথাশক্তি কুস্তক করিয়া বাম নাসিকায় রেচন করিবে ।
অনন্তর অঙ্গুষ্ঠদ্বারা দক্ষিণ নাসাপুট রুদ্ধ করিয়া বাম নাসিকাদ্বারা বায়ু
গ্রহণ করতঃ অনামিকা ও কনিষ্ঠাদ্বারা বাম নাসিকা রুদ্ধ করিয়া যথা-
শক্তি কুস্তক করতঃ দক্ষিণ নাসিকায় বায়ু রেচন করিবে । পরে বাম
নাসাপুট অনামিকা ও কনিষ্ঠাদ্বারা রুদ্ধ করিয়া দক্ষিণ নাসিকায় পূরণ
করত অঙ্গুষ্ঠদ্বারা দক্ষিণ নাসিকা ধারণপূর্বক যথাশক্তি কুস্তক করিতে
হইবে এবং বাম নাসিকায় রেচন করিবে । বারম্বার এইরূপ ভঙ্গি-
কাথ্য কুস্তক করিতে হইবে । এইরূপ কুস্তকে পরিশ্রম বোধ হইলে
যখন যে নাসিকায় রেচন করিবে, তখনই সেই নাসিকায় পূরক

কুণ্ডলীবোধকং ক্ষিপ্রং পবনং সুখদং হিতম্ ।

ব্রহ্মনাড়ীমুখে সংস্থকফাদ্যর্গলনাশনম্ ॥ ৬৬ ॥

যুগ্ম কুস্তকং কৃৎষা পিঙ্গলয়া রেচয়েদতি দ্বিতীয়া রীতিঃ । ভজ্জিকাগুণা-
নাহ । বাতপিত্তেতি । বাতশ্চ পিত্তং চ শ্লেষ্মা চ বাতপিত্তশ্লেষ্মাগন্তান্
হরতীতি তাদৃশং শরীরে দেহে যোঃগ্নির্জ্বঠরানলস্তত্ত্ব বিশেষণ বর্দ্ধনং
দীপনং ॥ ৬৫ ॥

ক্ষিপ্রং শীঘ্রং কুণ্ডল্যাঃ সুপ্তায়া বোধকং বোধকর্তৃ পুনাতীতি পবনং
পবিত্রকারকং সুখং দদাতীতি সুখদং হিতং ত্রিদোষহরত্বাং সর্বেষাং হিতং
সর্বদা চ হিতং সর্বেষাং কুস্তকানাং সর্বদা হিতত্বেহপি সূর্য্যভেদনো-
জ্জায়িনাবুকৌ প্রায়েণ শীতে হিতৌ । শীৎকারীশীতল্যৌ প্রায়েণোষ্ণে
হিতে । ভজ্জাকুস্তকঃ সমশীতোষ্ণঃ সর্বদা হিতঃ সর্বেষাং কুস্তকানাং
সর্বরোগহরত্বেহপি সূর্য্যভেদনং প্রায়েণ বাতহরং । উজ্জায়ী প্রায়েণ
শ্লেষ্মহরঃ । শীৎকারীশীতল্যৌ প্রায়েণ পিত্তহরে । ভজ্জাখ্যঃ কুস্তকঃ
ত্রিদোষহর ইতি বোধ্যঃ । ব্রহ্মনাড়ী সুসূক্ষ্মা ব্রহ্মপ্রাপকত্বাৎ । তথা চ
শ্রুতিঃ । শতং চৈক্যং চ হৃদয়স্ত নাড়য়স্তাসাং মূর্দ্ধানমভিনিঃসৃতৈক্যং ।
তয়োর্দ্ধমায়নমৃতত্বমেতি বিধগণ্যা উৎক্রমণে ভবন্তি । তত্ত্বা মুখেহগ্র-

করিবে । ইহাতে বাতপিত্ত ও কফদোষ নিবৃত্তি পায় এবং শারীরিক
অগ্নির বর্দ্ধন হয় ॥ ৬৫ ॥

উক্ত ভজ্জিকা কুস্তকে সুসূপ্তা কুণ্ডলী প্রবোধিতা হয়, শরীর পবন
সুখদ পবিত্রকারক ও হিত, অর্থাৎ ত্রিদোষহারী হইয়া থাকে । সর্বদাই
সকল প্রকার কুস্তক হিতকর বটে, পরন্তু সূর্য্যভেদন ও উজ্জায়ী এই
কুস্তকদ্বয় উষ্ণগুণপ্রদ ও শীত গুণকারক । শীৎকারী ও শীতলী কুস্তক
শীতল হইলেও প্রায়ই উষ্ণ । ভজ্জাখ্য কুস্তক সমশীতোষ্ণ । সর্বদাই
সকল কুস্তক সর্বরোগহর হইলেও সূর্য্যভেদন বাতহর, উজ্জায়ী শ্লেষ্ম
হর এবং শীৎকারী ও শীতলী এই দুই কুস্তক প্রায়ই পিত্ত হরণ করে ।
পরন্তু ভজ্জাখ্য কুস্তক বায়ু, পিত্ত ও শ্লেষ্ম এই ত্রিদোষহারী, আর ব্রহ্ম

সম্যগ্গাত্ৰসমুদ্ভূতগ্রহি ত্রয়বিভেদকম্ ।

বিশেষেণৈব কৰ্ত্তব্যং ভক্তাখ্যং কুন্তকং ত্বিদম্ ॥ ৬৭ ॥

অথ ভ্রামরী ।

বেগাদেযাষং পূরকং ভৃঙ্গনাদং ভৃঙ্গীনাদং রেচকং মন্দ-

ভাগে সংস্থঃ সম্যক্ স্থিতো যঃ কফাদিরূপোহর্গলঃ প্রাণগতিপ্রতিবন্ধক-
স্তত্ত্ব নাশনং নাশকৰ্ত্ত্ব ॥ ৬৬ ॥

সম্যক্ দৃঢ়ীভূতং গাত্রে গাত্ৰমধ্যে সুষুম্নায়ামেব সম্যগুদ্ভূতঃ সমুদ্ভূতঃ
জাতঃ যদগ্রহীনাং ত্রয়ং গ্রহিত্রয়ং ব্রহ্মগ্রহিবিষ্ণুগ্রহিক্রত্ৰগ্রহিক্রপং তত্ত্ব বিশে-
ষণে ভেদজনকং । অতএব ইদং ভক্তা ইত্যখ্যং যন্তেতি ভক্তাখ্যং কুন্তকং
তু বিশেষেণৈব কৰ্ত্তব্যং অবশ্য কৰ্ত্তব্যমিত্যর্থঃ । সূর্য্যভেদনাদয়স্ত যথা-
সম্ভবং কৰ্ত্তব্যঃ ॥ ৬৭ ॥

ভ্রামরীকুন্তকমাহ । বেগাদিতি । বেগাত্তরগা ঘোষং সশব্দং যথা
জ্ঞাতৃথা ভৃঙ্গস্ত ভ্রমরস্ত নাদ ইব নাদো যস্মিন্ কস্মিণি তত্ত্বথা পূরকং কৃৎস্না ।
ভৃঙ্গো ভ্রমর্যাস্তাসাং নাদ ইব নাদো যস্মিন্ তত্ত্বথা মন্দং মন্দং বেচকং কুর্য্যাৎ ।
পূরকানন্তরং কুন্তস্ত ভ্রামর্যাঃ কুন্তকত্বাদেব দিকৌ বিশেষাচ্চ নোক্তঃ ।
পূরকরেচকয়োস্ত বিশেষোহস্তীতি তাবেবোক্তৌ । এবমুক্তরীত্যাভ্যাসন-

নাড়ীর মুখে যে শ্লেষ্মাদিরূপ অর্গল, অর্থাৎ প্রাণগতির প্রতিবন্ধক, তাহা
নাশ করে ॥ ৬৬ ॥

কুন্তক সম্যক্ৰূপে অভ্যাস্ত হইলে শরীরমধ্যগত সুষুম্না মধ্যে যে ব্রহ্ম-
গ্রহি, বিষ্ণুগ্রহি এবং ক্রত্ৰগ্রহি নামক গ্রহিত্রয় আছে, তাহার ভেদ হইয়া
থাকে । অতএব বিশেষ যত্নসহকারে এই ভক্তিকাখ্য কুন্তক অবশ্য
অভ্যাস করিবে ॥ ৬৭ ॥

অনন্তর ভ্রামরী নামক কুন্তক কথিত হইতেছে ।—অতিবেগে ভ্রমর
শব্দের স্থায় শব্দ করত পূরক করিবে এবং ভ্রমরী শব্দের স্থায় শব্দ করত
অগ্নে অগ্নে রেচক করিবে । এই পূরক ও রেচক এই উভয়ের মধ্যে
কুন্তক করিবে । এই প্রকার পূরক, কুন্তক ও রেচক করিলেই ভ্রামরী

মন্দম্ । যোগীন্দ্রাণামেবমভ্যাসযোগাচ্ছিত্তে জাতা
কাচিদানন্দলীলা ॥ ৬৮ ॥

অথ মুচ্ছা ।

পূরকান্তে গাঢ়তরং বন্ধা জালন্ধরং শনৈঃ ।
রেচয়েন্মুচ্ছনাথ্যেয়ং মনোমুচ্ছা সুখপ্রদা ॥ ৬৯ ॥

অথ প্লাবিনী ।

অন্তেঃ প্রবর্তিতোদারমারুতা পূরিতোদরঃ ।
পয়শ্চগাধেহপি সুখাৎ প্লবতে পদ্মপত্রবৎ ॥ ৭০ ॥

মভ্যাসস্তস্য যোগো যুক্তিস্তস্মাদ্যোগীন্দ্রাণাং চিত্তে কাচিদনির্লিপ্য আন-
ন্দেন ধীলা ক্রীড়া আনন্দলীলা জাতোৎপত্তা ভবতি ॥ ৬৮ ॥

মুচ্ছাকুস্তকমাহ । পূরকান্তে ইতি । পূরকত্বান্তেহবসানেহতিশয়েন
গাঢ়তরং জালন্ধরাখ্যং বন্ধং বন্ধা শনৈর্মন্দং মন্দং রেচয়েৎ । ইয়ং কুস্তিকা
মুচ্ছনাখ্যা মুচ্ছনা ইত্যখ্যা যত ইতি মুচ্ছনাখ্যা কীদৃশী মনো মুচ্ছয়তীতি
মনোমুচ্ছা এতেন মুচ্ছনায় । বিগ্রহদর্শনপূর্বকং ফলশ্রুতং । পুনঃ কীদৃশী
সুখপ্রদা সুখং প্রদদাতীতি সুখপ্রদা ॥ ৬৯ ॥

প্লাবিনীকুস্তকমাহ । অন্তরিতি । অন্তঃ শরীরাত্তঃ প্রবর্তিতঃ পূরিত
উদারোহতিশয়িতো যো মারুতঃ সমীরন্তেনাসমনস্তাৎ পূরিতমুদরং যেন সঃ

নামক কুস্তক হয় । যোগীন্দ্রগণ এই ভাগরী কুস্তকের অভ্যাস করিলে
তাহাদিগের চিত্তে অনির্লিপ্য আনন্দ অমুভূত হইতে থাকে ॥ ৬৮ ॥

এইক্ষণ মুচ্ছনাখ্য কুস্তক কথিত হইতেছে ।—সাধক পূরক করিয়া
পূরকবসানে দৃঢ়রূপে জালন্ধর বন্ধ করিয়া রেচক করিবে । এই কুস্তক
করিলে মনের মুচ্ছা হয়, অতএব ইহাকে মুচ্ছনাখ্য কুস্তক বলা যায় ।
আর ইহা অতিশয় সুখপ্রদ ॥ ৬৯ ॥

অনন্তর প্লাবিনী নামক কুস্তক কথিত হইতেছে ।—শরীরের মধ্যে যে
বায়ু প্রবর্তিত আছে, তাহা দ্বারা উদরের মধ্যভাগ পূরিত করিবে । এই-

প্রাণায়ামস্ত্রিধা প্রোক্তো রেচপূরককুস্তকৈঃ ।

সহিতঃ কেবলশ্চেতি কুস্তকো দ্বিবিধো মতঃ ॥ ৭১ ॥

পুমানগাধেপ্যাতলস্পর্শেপি পয়সি জলে পদ্মপত্রবৎ পদ্মপত্রেন তুলাং
সুখাদনায়াসাং প্রবতে তরতি গচ্ছতি ॥ ৭০ ॥

অথ প্রাণায়ামভেদানাং । প্রাণায়াম ইতি । প্রাণস্ত শরীরান্তঃ
সঞ্চারিবায়োরায়মনং নিরোধনমায়ামঃ প্রাণায়ামঃ । প্রাণায়ামলক্ষণমুক্তং
গোরক্ষনাথেন । প্রাণঃ স্বদেহজীবায়ুরায়ামস্তনিরোধনমিতি । রেচকশ্চ
পূরকশ্চ কুস্তকশ্চ তৈর্ভেদৈস্ত্রিধা ত্রিপ্রকারকঃ রেচকপ্রাণায়ামঃ পূরক-
প্রাণায়ামঃ কুস্তকপ্রাণায়ামশ্চেতি । রেচকলক্ষণমাহ যাজ্ঞবল্ক্যঃ । বহির্-
দ্রেচনং বায়ো রুদরাশ্চৈচকঃ স্ত্রুত ইতি রেচকপ্রাণায়ামলক্ষণং । নিক্রিয়া
নাসাবিবরাদশেষং প্রাণঃ বহিঃ শূন্যমিবানিলেন । নিরুদ্ধ্য সন্তিষ্ঠতি রুদ্ধ-
বায়ুঃ স রেচকো নাম মহানিরোধঃ । পূরকলক্ষণং । বাহ্যদাপূরণং বায়ো-
রুদরে পূরকো হি সঃ । পূরকপ্রাণায়ামলক্ষণং । বাহ্যে স্থিতং প্রাণপুটেন
বায়ুমাচ্ছদ্য তেনৈব শনৈঃ সমস্তাং । নাড়ীশ্চ সর্বাঃ পরিপূরয়েদ্যঃ স
পূরকো নাম মহানিরোধঃ । কুস্তকলক্ষণং । সংপূর্য কুস্তবদ্বাঘোদ্ধারণং

রূপ কুস্তক করিলে সাধক অগাধ জলেও পদ্মপত্রের ত্রায় সুখে ভাসিয়া
বেড়াইতে পারে ॥ ৭০ ॥

অতঃপর প্রাণায়ামের প্রকার ভেদ প্রদর্শিত হইতেছে ।—শরীরান্তঃ-
সঞ্চারী বায়ুর নিরোধই প্রাণায়াম । গোরক্ষ বলিয়াছেন যে, দেহেতে
জীবন্ত বায়ুর নিরোধই প্রাণায়াম । এই প্রাণায়াম ত্রিবিধ, যথা—
রেচক, পূরক ও কুস্তক, অর্থাৎ রেচক প্রাণায়াম, পূরক প্রাণায়াম ও
কুস্তক প্রাণায়াম । যাজ্ঞবল্ক্য রেচক লক্ষণ বলিয়াছেন যে, উদরস্থ বায়ুর
বহিঃসারণই রেচক প্রাণায়াম । আর লিখিত আছে যে, প্রাণ বায়ুকে
নাসাবিবর হইতে নিজ্জামিত করিয়া শরীরকে বায়ুশূন্য করিবে এবং বায়ু
নিরোধপূর্বক অবস্থিতি করিবে, ইহাকে রেচক নামক মহানিরোধ
বলে । আর বহিঃস্থ বায়ুর যে অন্তরে আপূরণ, তাহাকে পূরক প্রাণায়াম

যাবৎ কেবলসিদ্ধিঃ স্ম্যৎ সহিতং তাবদভ্যাসেৎ ।

রেচকং পূরকং যুক্তং। যথং যদ্বায়ুধারণম্ ॥ ৭২ ॥

কুস্তকো ভবেৎ । অয়ং কুস্তকস্ত পূরকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ । ভিন্নস্ত ন রেচকো
নৈব চ পূরকোহত্র নাসাপুটে সংস্থিতমেব বায়ুঃ । স্নানিচলং ধারয়তে
ক্রমেণ কুস্তাথ্যামেতৎপ্রবদন্তি তজ্জ্ঞাঃ । অথ প্রকারান্তরেণ প্রাণায়ামং
বিভজ্যতে সহিত ইতি । কুস্তকো দ্বিবিধঃ । সহিতঃ কেবলশ্চেতি । মতো-
হতিমতো যোগিনামিতি শেষঃ । তত্র সহিতো দ্বিবিধঃ । রেচকপূরকঃ
পূরকপূরকশ্চ । তদ্ব্যুৎ । আরেচ্যাপূর্ণ্য বা কুর্ধ্যাৎ স বৈ সহিতকুস্তকঃ ।
তত্র রেচকপূরকো রেচকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ । পূরকপূরকঃ কুস্তকঃ পূরক-
প্রাণায়ামাদভিন্নঃ । কেবলকুস্তকঃ কুস্তকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ । প্রাণজ্ঞাঃ
স্বর্গ্যভেদনাদয়ঃ পূরকপূরকস্ত কুস্তকস্ত ভেদা জ্ঞাতব্যঃ ॥ ৭১ ॥

সহিতকুস্তকাত্ম্যাসম্ভাবধিমাংসঃ । যাবদিতি । কেবলস্ত কেবলকুস্তকস্ত

বলে, আর লিখিত আছে যে, বহিঃস্থিত বায়ুকে নাসিকাগুটদ্বারা আক-
র্ষণ করিয়া দেহগত সমস্ত নাড়ী পূর্ণ করিবে, ইহাই পূরক নামক মহা-
নিরোধ । কুস্তক লক্ষণে লিখিত আছে যে, উদরে বায়ু পূর্ণ করিয়া
কুস্তবৎ করিবে, ইহা কুস্তক প্রাণায়াম, এই কুস্তক পূরক ইহাতে অভিন্ন ।
ভিন্ন কুস্তক যথা,—রেচক বা পূরক নহে, অথচ নাসাপুটে সংস্থিত
বায়ুকে নিশ্চলভাবে ধারণ করিলেই কুস্তক হয় । কুস্তকের অল্প প্রকার
বিভেদ এই যে, কুস্তক দ্বিবিধ, অর্থাৎ সহিত ও কেবল । এই দুই প্রকার,
কুস্তকের মধ্যে সহিত কুস্তক যোগিগণের অভিমত এবং কেবল কুস্তক
যোগিগণের অনভিমত । আবার উক্ত সহিত কুস্তক দুই প্রকার যথা,—
রেচকপূরক ও পূরকপূরক । রেচকপূরক কুস্তক রেচক প্রাণা-
য়ামের অভিন্ন এবং পূরকপূরক কুস্তক পূরক প্রাণায়ামের অভিন্ন ।
আর কেবল কুস্তক কুস্তকপ্রাণায়ামের অভিন্ন । পূর্বোক্ত স্বর্গ্যভেদনাদি
কুস্তকই কেবল কুস্তকের ভেদ জানিবে ॥ ৭১ ॥

যাবৎ কেবল কুস্তক সিদ্ধ না হয়, তাবৎ পূর্বোক্ত স্বর্গ্যভেদনাদি

প্রাণায়ামোহয়মিত্যুক্তঃ স বৈ কেবলকুস্তকঃ ।

কুস্তকে কেবলে সিদ্ধে রেচপূরকবর্জিতে ॥ ৭৩ ॥

ন তস্মা দুর্লভং কিঞ্চিদ্ভিষু লোকেষু বিদ্যতে ।

শক্তঃ কেবলকুস্তেন যথেক্টং বায়ুধারণাৎ ॥ ৭৪ ॥

সিদ্ধিঃ কেবলসিদ্ধির্ষাবৎপর্যন্তং শ্রাতাবৎপর্যন্তং সহিতকুস্তকং স্বর্ঘ্যভেদা-
দিকমভ্যাসেদমুতিষ্ঠেৎ । স্বঘ্নাভেদানন্তরং যদা স্বঘ্নাস্তর্ঘটোশব্দা ভবন্তি
তদা কেবলকুস্তকঃ সিদ্ধ্যতি তদনন্তরং সহিতকুস্তকা দশ বিংশতি বা
কার্য্যাঃ অশীতিসংখ্যাপূর্তিঃ কেবলকুস্তকৈরেব কর্তব্য্যা । সতি সামর্থ্যে
কেবলকুস্তকা অশীতেরধিকাঃ কার্য্যাঃ । কেবলকুস্তকস্ম লক্ষণমাহ । রেচক
মিতি । রেচকং পূরকং মুক্তা ত্যক্তা স্মখনায়াসং যথা শ্রাতথাবায়ো-
ধারণং বায়ুধারণং যৎ ॥ ৭২ ॥

সবা ইতি । মিশ্রিতঃ কেবলকুস্তকঃ প্রাণায়াম ইত্যয়মুক্তঃ । কেবলং
প্রশংসন্তি কেবল ইতি । রেচো রেচকঃ রেচচ্চ পূরকচ্চ রেচপূরকৌ
তাভ্যাং বর্জিতে রহিতে কেবলে কুস্তকে সিদ্ধে সতি ॥ ৭৩ ॥

তস্মা যোগিনস্তিষু লোকেষু দুর্লভং দুশ্রাপং কিঞ্চিৎ কিমপি যথেষ্টং

সহিত কুস্তকের অভ্যাস করিতে থাকিবে । স্বঘ্না ভেদানন্তর যখন
সেই স্বঘ্না মধ্যে ঘটোশব্দ হইতে থাকে, তখনই কেবল কুস্তক সিদ্ধ
হইয়াছে জানা যায় । এই কুস্তক সিদ্ধ হইলে দশ বা বিংশতিবার
সহিত কুস্তক করিবে, কেবল-কুস্তকদ্বারা অশীতি সংখ্যায় পূরণ করিতে
হইবে । আর শক্তিসত্তে অশীতির অধিক সংখ্যায় কেবল কুস্তক
করিবে । রেচক ও পূরক না করিয়া অনায়াসে বায়ু ধারণকেই কেবল
কুস্তক বলা যায় ॥ ৭২ ॥

মিশ্রিত ও কেবল এই উভয় বিধ কুস্তককেই প্রাণায়াম বলা যায়,
পরন্তু রেচক ও পূরক ব্যতিরেকে যে কুস্তক হয়, তাহাই কেবল-কুস্তক
নামে খ্যাত ॥ ৭৩ ॥

যে যোগী কেবল কুস্তকদ্বারা বায়ু ধারণ করিতে পারেন, ত্রিভুবনে

রাজযোগপদং চাপি লভতে নাত্র সংশয়ঃ ।

কুস্তকাৎ কুণ্ডলীবোধঃ কুণ্ডলীবোধতো ভবেৎ ॥ ৭৫ ॥

অনর্গলা সুষুম্না চ হঠসিদ্ধিষ্চ জায়তে ।

যথেষ্টং বায়োদ্ধারণং বাপি ন বিদ্যতে তত্ত্ব সৰ্ব্বং সুলভমিত্যর্থঃ । শক্ত ইতি । কেবলকুস্তকেন কুস্তকাভ্যাসেন শক্তঃ সমর্থো যথেষ্টং যথেষ্টং বায়োদ্ধারণং তস্মাদ্বাযুধারণাৎ ॥ ৭৪ ॥

রাজযোগপদং রাজযোগায়কং পদং লভতে । অত্র সংশয়ো ন । নিশ্চিতমেতদিত্যর্থঃ । কুস্তকাভ্যাসস্ত পরংপরয়া কৈবল্যাহেতুত্বমাহ । কুস্তকাদিত । কুস্তকাৎ কুস্তকাভ্যাসাৎ কুণ্ডল্যাধারশক্তিস্তত্ত্বা বোধো নিদ্রা-ভঙ্গো ভবেৎ । কুণ্ডল্যা বোধঃ কুণ্ডলীবোধস্তস্মাৎ কুণ্ডলীবোধতঃ ॥ ৭৫ ॥

সুষুম্নানাড্যনর্গলা কফাদ্যর্গলরহিতা ভবেৎ । হঠস্ত হঠাভ্যাসস্ত সিদ্ধিঃ প্রত্যাহারাদিপরম্পরয়া কৈবল্যরূপা সিদ্ধির্জায়তে । হঠযোগরাজযোগ-সাধনয়োঃ পরস্পরোপকারোপকারকত্বমাহ । হঠং বিনেতি । হঠং হঠযোগং বিনা রাজযোগো ন সিদ্ধ্যতি রাজযোগং বিনা হঠো ন সিদ্ধ্যতি ততো-হত্মতরস্ত সিদ্ধির্নাস্তি । তস্মান্নিস্পত্তিং রাজযোগসিদ্ধিমামর্যাদীকৃত্য যা নিস্পত্তিস্তত্ত্বা রাজযোগসিদ্ধিপৰ্য্যন্তং যুগ্মং হঠযোগরাজযোগদ্বয়মভ্যাসেদতু-

তাহার কিছুই দুর্ভাৱ থাকে না, সে সর্বদা আপন অভীষ্টলাভ করিতে পারে ॥ ৭৪ ॥

কুস্তকাভ্যাসই পরম্পরারূপে মুক্তির হেতু, অতএব ইহাকেই রাজ-যোগ বলা যায়, তাহাতে সংশয় নাই । আর এই যোগে কুলকুণ্ডলী শক্তির প্রবোধ জন্মে । এই নিমিত্ত ইহাকে কুণ্ডলীবোধও বলিয়া থাকে ॥ ৭৫ ॥

সুষুম্না নাম্নী ব্রহ্মনাড়ী কফাদিমোষ রহিত হইয়া বিশুদ্ধ হইলেই হঠ-যোগের সিদ্ধি হয়, অর্থাৎ তাহাই হইলেই প্রত্যাহারাদিদ্বারা মুক্তিলাভ হইতে পারে । আর হঠযোগ ও রাজযোগ ইহার পরস্পরের সহকারী, অর্থাৎ প্রাণায়ামাদি হঠযোগ ব্যতিরেকে রাজযোগ সিদ্ধ হয় না এবং

হঠং বিনা রাজযোগো রাজযোগং বিনা হঠঃ ।

ন সিধ্যতি ততো যুগ্মমানিষ্পত্তেঃ সমভ্যাসেৎ ॥ ৭৬ ॥

কুস্তকপ্রাণরোধান্তে কুৰ্য্যাচ্চিত্রং নিরাশ্রয়ম্ ।

এবমভ্যাসযোগেন রাজযোগপদং ব্রজেৎ ॥ ৭৭ ॥

বপুঃকৃশত্বং বদনে প্রসন্নতা

নাদস্ফুটত্বং নয়নে স্থনির্মলে ।

৷ তেঃ ৷ হঠাতিরিক্তে সাক্ষাৎ পরংপরয়া বা রাজযোগসাধনেহত্র রাজ-
যোগশব্দঃ । জীবসাধনে লাগলে জীবনশব্দপ্রয়োগবৎ । রাজযোগসাধনং
চতুর্থোপদেশে বক্ষ্যানাশ্রয়ানুশাস্তবীমুদ্রাদিরূপমপরোক্ষানুভূতাবৃত্তং পঞ্চ-
দশাঙ্গরূপং দশাঙ্গরূপঞ্চ । বাক্যস্থধায়ামুক্তং দৃষ্টানুবিদ্ধাদিরূপঞ্চ ॥ ৭৬ ॥

হঠাভ্যাসাদ্রাজযোগপ্রাপ্তপ্রকারমাহ । কুস্তকেতি । কুস্তকেন প্রাণশ্র-
যো রোধস্তান্তান্তে মন্যে চিত্তমন্তঃকরণং নিরাশ্রয়ং কুৰ্য্যাৎ । সংপ্রজ্ঞাত-
সমাধৌ জাতায়াম্ ব্রহ্মাকারাহতেঃ পরং বৈরাগ্যেণ বিলয়ং কুৰ্য্যাদি-
ত্যর্থঃ । এবমুক্তরীত্যাভ্যাসশ্র যোগো যুক্তিস্তেন । যোগঃ সংহননো-
পায়ধ্যানসঙ্গাতযুক্তিাবাত কোশঃ । রাজযোগপদং রাজযোগাশ্রয়কং পদং
ব্রজেৎ প্রাপুয়াৎ ॥ ৭৭ ॥

হঠাসাক্ষিপকমাহ । বপুঃকৃশত্বামাত । বপুষো দেহশ্র কৃশত্বং কাশ্যং
রাজযোগ ব্যতিরেকে হঠযোগ সিদ্ধ হয় না, অতএব সাক্ষি পর্য্যন্ত
রাজযোগ ও হঠযোগ উভয় অভ্যাস করিতে থাকিবে । এই রাজযোগ
সাধনের প্রণালী চতুর্থ উপদেশে বিশেষ বর্ণিত হইবে ॥ ৭৬ ॥

কি প্রকারে হঠযোগাভ্যাসে রাজযোগপ্রাপ্ত হয়, তাহাই কথিত
হইতেছে ।—কুস্তকদ্বারা প্রাণবায়ুর রোধ কারয়া অন্তঃকরণকে নিরাশ্রয়
করিবে, অর্থাৎ সম্প্রজ্ঞাত সমাধি হইলেই ব্রহ্মাকারে অবস্থিতি হয় এবং
তাহাহুইলে বৈরাগ্য উপস্থিত হইয়া চিত্তের লয় হইয়া থাকে । এই রূপে
নিয়ত অভ্যাস করিলেই রাজযোগাশ্রয়ক পদ প্রাপ্ত হয় ॥ ৭৭ ॥

হঠযোগ সিদ্ধির চিহ্ন কথিত হইতেছে ।—যে ব্যক্তির হঠযোগসিদ্ধি

অরোগতা বিন্দুজয়োহগ্নিদীপনং
নাড়ীবিগ্নুদ্বিহঠযোগলক্ষণম্ ॥ ৭৮ ॥

ইতি হঠযোগপ্রদীপিকায়াম্ দ্বিতীয়োপদেশঃ ॥ ২ ॥

বদনে মুখে প্রসন্নতা প্রসাদো নাদশ্চ ধ্বনেঃ ক্ষুটত্বং প্রাকট্যং নয়নে
নেত্রে স্পষ্ট নিশ্চলে অরোগস্ত ভাবোহরোগতা আরোগ্যং বিনোদিতো-
জ্জয়ঃ ক্রিয়াভাবরূপঃ অগ্নেরৌদর্যাস্ত দীপনং দীপ্তিনাড়াইনাং বিশেষেণ
গুদ্বিগ্নলাপগমঃ এতদ্ব্যস্ত হঠাভ্যাসসিদ্ধেভাবিত্বা লক্ষ্যতেহনেনেতি
লক্ষণং ॥ ৭৮ ॥

ইতি ত্রিহঠপ্রদীপিকাব্যাখ্যায়াং জ্যোৎস্নাভিধায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতায়াম্
দ্বিতীয়োপদেশঃ ॥ ২ ॥

হইয়াছে, তাহার শরীর ক্লশ ও বদন প্রসন্ন হয়। তাহার বাক্য অতি
স্পষ্ট এবং নয়নযুগল নিশ্চল হইয়া থাকে, শরীরে কোন রোগ থাকে
না, রেতঃপাত হয় না, শারীরিক অগ্নির দীপ্তি হয় এবং নাড়ী সকল
বিগ্নু হয়। এই সকল হইলেই হঠযোগ সিদ্ধ হইয়াছে বলিয়া জানা
যায় ॥ ৭৮ ॥

ইতি দ্বিতীয়োপদেশঃ ॥ ২ ॥

তৃতীয়োপদেশঃ ।

সশৈলবনধাত্রীণাং যথাধারোহহিনায়কঃ ।

সর্কেষাং যোগতন্ত্রাণাং তথাধারা হি কুণ্ডলী ॥ ১ ॥

সুপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগর্তি কুণ্ডলী ।

তদা সর্কানি পদ্মানি ভিদ্যন্তে গ্রহয়োহপি চ ॥ ২ ॥

অথকুণ্ডল্যাঃ সর্কযোগাশ্রয়ত্বমাহ । সশৈলেতি । শৈলাশ্চ বনানি চ শৈলবনানি তৈঃ সহবর্তমানাঃ সশৈলবনান্তাশ্চ তা ধাত্র্যাশ্চ ভূময়স্তাশ্চ । ধাত্র্যা একত্বেহপি দেশভেদাদ্ভেদমাদায় বহুবচনং । অহীনাং সর্পাণাং নায়কো নেতাহিনায়কঃ শেখো যথা যদ্বদাধার আশ্রয়স্তথা তদ্বৎ । সর্কেষাং যোগস্ত তন্ত্রাণি যোগতন্ত্রাণি যোগোপায়ান্তেষাং কুণ্ডল্যাধারশক্তিরাস্রয়ঃ । কুণ্ডলীবোধঃ বিনা সর্কযোগোপায়ানাং বৈয়র্থ্যাদিতি ভাবঃ ॥ ১ ॥

কুণ্ডলীবোধস্ত ফলমাহ দ্বাভ্যাং । সুপ্তেতি । সুপ্তা কুণ্ডলী গুরোঃ প্রসাদেন যদা জাগর্তি বুধ্যতে তদা সর্কানি পদ্মানি ষট্চক্রাণি ভিদ্যন্তে ভিন্নানি ভবন্তি । গ্রহয়োহপি চ ব্রহ্মগ্রহিবিষ্ণুগ্রহির্কৃষ্ণগ্রহয়ো ভিদ্যন্তে ভেদং প্রাপু বস্তীত্যম্বয়ঃ ॥ ২ ॥

আধারশক্তিরূপা কুণ্ডলীই সকল যোগের আশ্রয়, যেমন এক অনন্ত পর্কত ও বনধারিণী ধরার আধার, সেইরূপ কুণ্ডলীই সর্কপ্রকার যোগোপায়ের আধার, অতএব কুণ্ডলীপ্রবোধ ব্যতিরেকে কোনরূপ যোগোপায়ই সফল হয় না ॥ ১ ॥

এইকর্ণ কুণ্ডলীপ্রবোধের ফল নিরূপণ করিতেছেন ।—যখন শ্রীগুরুর রূপাবলে প্রসুপ্তা কুণ্ডলী জাগরিতা হয়েন, তখনই আধারাদি ষট্চক্রের প্রকাশ হয় এবং ব্রহ্মগ্রহি, বিষ্ণুগ্রহি ও কৃষ্ণগ্রহি এই গ্রহিত্রয় ভিন্ন হইয়া থাকে ॥ ২ ॥

প্রাণশ্চ শূন্যপদবী তথা রাজপথায়তে ।

তদা চিত্তং নিরালম্বং তদা কালশ্চ বন্ধনম্ ॥ ৩ ॥

স্বমুন্না শূন্যপদবী ব্রহ্মরন্ধ্রং মহাপথঃ ।

শ্মশানং শাস্ত্রবী মধ্যমার্গশ্চেত্যেকবাচকাঃ ॥ ৪ ॥

তস্মাৎ সৰ্ব্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্ ।

ব্রহ্মদ্বারমুখে স্থপ্তাঃ মুদ্রাভ্যাসঃ সমাচরেৎ ॥ ৫ ॥

প্রাণশ্চেতি । তদা শূন্যপদবী স্বমুন্না প্রাণশ্চ বায়ো রাজ্ঞাং পস্থা রাজ-
পথঃ রাজপথমিবাচরতি বাজয়ণায়তে রাজমার্গায়তে । স্থথেন গমন-
সম্ভবাৎ । তদা চিত্তমালম্বনমাশ্রয়ন্তস্মাদ্গিরতং নিরালম্বং নির্বিষয়ং
ভবতি । তদা কালশ্চ মৃত্যোর্ষকনং প্রতারণং ভবতি ॥ ৩ ॥

স্বমুন্নাপর্যায়ানাং । স্বমুয়েতি । ইত্যুক্তাঃ শব্দা একশ্চ একার্থশ্চ
বাচকাঃ একবাচকাঃ । পর্যায়ানা ইত্যর্থঃ । স্পষ্টঃ শ্লোকার্থঃ ॥ ৪ ॥

তস্মাদিতি যস্মাৎ কুণ্ডলীবোধেনৈব ঘটক্রান্তেদাদিকং ভবতি তস্মাৎ-
সৰ্ব্বপ্রযত্নেন সৰ্ব্বেন প্রযত্নেন ব্রহ্ম সচ্চিদানন্দলক্ষণং তস্মাৎ দ্বারং প্রাপ্ত্যুপায়ঃ
স্বমুন্না তস্মাৎ মুখেগ্রভাগে স্থথেন স্বমুন্নাদ্বারং পিধায় স্থপ্তাগীশ্বরীং

যখন স্বমুন্না নাড়ী প্রাণবায়ুর পক্ষে রাজমার্গেব যায় স্থথপ্রদ হয়,
তখনই চিত্ত নিরালম্ব হইয়া থাকে, অর্থাৎ চিত্ত বিষয় হইতে পৃথক্
হয় এবং কালও বন্ধিত হইয়া থাকে, অর্থাৎ সেই সাধকের বশ ভন্ন
থাকে না । ৩ ॥

এইক্ষণ স্বমুন্নার কতিপয় পর্যায় (নাম) কথিত হইতেছে ।—স্বমুন্না,
শূন্যপদবী, ব্রহ্মরন্ধ্র, মহাপথ, শ্মশান, শাস্ত্রবী ও মধ্যমার্গ, এই সকল শব্দ
একার্থ বাচক, অর্থাৎ উক্ত শব্দ সমুদায়ই স্বমুন্নাকে বোধ করে ॥ ৪ ॥

মেহেতু কুণ্ডলীর প্রবোধেই ঘটক্রান্তের প্রকাশ হয়, অতএব সৰ্ব্বপ্রযত্নে
সচ্চিদানন্দ লক্ষণ ব্রহ্মের দ্বারস্বরূপ, অর্থাৎ ব্রহ্মপ্রাপ্তির কারণীভূত স্বমুন্নার

মহামুদ্রা মহাবন্ধো মহাবেদশ্চ খেচরী ।

উড্যানং মূলবন্ধশ্চ বন্ধো জালন্ধরাভিধঃ ॥ ৬ ॥

করণী বিপরীতাখ্যা বজ্রোলী শক্তিচালনম্ ।

ইদং হি মুদ্রাদশকং জরামরণনাশনম্ ॥ ৭ ॥

আদিনাথোদিতং দিব্যমষ্টৈশ্বর্য্যপ্রদায়কম্ ।

বল্লভং সর্বসিদ্ধানাং দুর্লভং মরুতামপি ॥ ৮ ॥

কুণ্ডলীং প্রবোধয়িতুং প্রকর্ষণেণ বোধয়িতুং মুদ্রাণাং মহামুদ্রাদীনামভ্যাস-
মাবৃত্তিঃ সমাচরেৎ সম্যাগাচরেৎ ॥ ৫ ॥

মুদ্রা উদ্दिशति । মহামুদ্রেতাদিনা সাদ্ধৈন । সাদ্ধিকার্থঃ স্পষ্টঃ ॥ ৬ ॥

মুদ্রাফলমাহ সাদ্ধিকাব্যাসঃ । ইদমিতি । ইদমুক্তং মুদ্রাণান্দশকং জরা
চ মরণঞ্চ জরামরণে তয়োন্নীশনং নিবারকং ॥ ৭ ॥

আদিনাথেন শম্বুনোদিতং কথিতং । দিবিভবং দিব্যমুত্তমং । অষ্টৌ চ
তাষ্টৈশ্বর্য্যাণি চাষ্টৈশ্বর্য্যাণি অগ্নিমা-মহিমা-গরিমা-লঘিমা প্রাপ্তি-প্রাকাম্যে-
শিহ্নবশিহ্নাখ্যানি । তত্রাগ্নিমা সঙ্কল্পমাত্রেণ প্রকৃত্যপগমে পরমাণুবদেহস্ত
শৃঙ্খতা । মহিমা প্রকৃত্যাপূরেণাকাশাদিবস্মহত্ত্বাবঃ । গরিমা লঘুতর-

মুখে সূত্রপ্রসূপ্তা ঈশ্বরী কুণ্ডলীকে প্রবোধিত করিবে এবং মহামুদ্রাদির
অভ্যাস করিবে, তাহাহইলেই কুণ্ডলীর প্রবোধ হইতে পারে ॥ ৫ ॥

মহামুদ্রা, মহাবন্ধ, মহাবেদ, খেচরীমুদ্রা, উড্ডিয়ানবন্ধ, মূলবন্ধ,
জালন্ধরবন্ধ, বিপরীতকরণী, বজ্রোলী ও শক্তিচালন ; এই দশবিধ মুদ্রা
সাধকের জরা ও মরণ বিনাশ করে, অর্থাৎ যিনি উক্ত দশবিধ মুদ্রা
সাধন করিতে পারেন, তাহার শরীর কদাচ জীর্ণ হয় না, কিম্বা মৃত্যু
হয় না ॥ ৬-৭ ॥

উক্ত দশবিধ মুদ্রা স্বয়ং মহাদেবের কথিত, ইহা সাধন করিলে
সাধক অগ্নিমা, মহিমা, গরিমা, লঘিমা, প্রাপ্তি, কাম্যা, ঈশিহ্ন ও বশিহ্ন
এই ষষ্ঠ ঐশ্বর্য্যলাভ হয় । (ইচ্ছা করিলেই শরীর পরমাণুর আয় শৃঙ্খ

গোপনীয়ং প্রযত্নেন যথা রত্নকরগুণকম্ ।

কশ্চিচ্চৈব বক্তব্যং কুলস্ত্রীহরতং যথা ॥ ৯ ॥

হ্রাপি তূলাদে: পৰ্বতাদিবদৃগুরুভাবঃ । লঘিমা গুরুতরহ্রাপি পৰ্বতাদে-
স্তূলাদিবল্লঘুভাবঃ । প্রাপ্তিঃ সৰ্বভাবসান্নিধ্যং । যথা ভূমিস্থ এবাস্থল্যাগ্ৰেণ
স্পৃশতি চন্দ্রমসং । প্রাকাম্যমিচ্ছানভিঘাতঃ । যথা উদক ইব ভূমৌ
নিমজ্জতি চ । দ্ৰিশিতা ভূতভৌতিকানাং প্রভবাপ্যসংস্থানবিশেষসামর্থ্যং ।
বশিষ্ঠঃ ভূতভৌতিকানাং স্বাধীনকরণং । তেষাং প্রদায়কং প্রকর্ষণ
দদাতীতি তথা তং সৰ্ব্বং চ তে সিদ্ধাশ্চ কপিলাদয়স্তেষাং বল্লভং প্রিয়ং
মরুতাং দেবানামপি ছল্লভং ছপ্পাপং কিন্নুতাং ত্বেষামিত্যর্থঃ ॥ ৮ ॥

গোপনীয়মিতি । প্রযত্নেন প্রকৃষ্টেন যত্নেন গোপনীয়ং । গোপ-
নীয়ম্বে দৃষ্টান্তমাহ । যথেনি রত্নানাং হীরকাদীনাং করগুণং রত্নকরগুণং
যথা যেন প্রকারেণ গোপ্যতে তদ্বৎ । কশ্চাপি জনমাত্রস্ত যদ্বা কশ্চাপি

হয়, ইহাই অগ্নিশক্তির কার্য্য । ইচ্ছামাত্র যে শরীর আকাশাদির
তায় মহত্তাব প্রাপ্ত হয়, তাহাই মহিমা । লঘুতর তুলাদির যে পৰ্ব্বতা-
দির তায় গুরুভাব, তাহাই গরিমা । গুরুতর পৰ্ব্বতাদির যে তুলাদির
তায় লঘুভাব, তাহাই লঘিমা । সৰ্ব্ব সান্নিধ্যই প্রাপ্তি, অর্থাৎ ইচ্ছা করিলে
ভূমিতে থাকিয়াও অস্থল্যাগ্ৰদ্বারা চন্দ্রস্পর্শ করিতে পারে । ইচ্ছার অনভি-
ঘাতই প্রাকাম্য, অর্থাৎ যাহা মনে করে, তাহার অত্থা হয় না, যেমন
ইচ্ছা করিলে ভূমিমধ্যেও জলের তায় নিমগ্ন হইতে পারে ও উন্নত
হইতে পারে । ভূত ও ভৌতিক পদার্থের উৎপাদন ও বিনাশনে
সামর্থ্যই দ্ৰিশিত্ব । আর ভূত ও ভৌতিক পদার্থের স্বাধীনকরণই বশিষ্ঠ ।
দশবিধ মুদ্রাসাধক ব্যক্তি উক্ত প্রকার অষ্টশক্তি লাভ করিতে পারে । এই
দশ মুদ্রা সকল যোগী ও সৰ্ব্ব দেবতাদিগের অতি প্রিয় ॥ ৮ ॥

উক্ত দশবিধযোগ অতি প্রযত্নে গোপন করিয়া রাখিবে । যেমন
হীরকাদিরত্ন করগুণ (পেটা) গোপনে রাখিয়া থাকে, সেইরূপ এই সকল

অথ মহামুদ্রা ।

পাদমূলেণ বামেণ যোনিং সংপীড্য দক্ষিণং ।

প্রসারিতং পদং কৃত্বা করাভ্যাং ধারয়েদ্দৃঢ়ম্ ॥ ১০ ॥

কণ্ঠে বন্ধং সমারোপ্য ধারয়েদ্বায়ুমূর্দ্ধতঃ ।

যথা দণ্ডহতঃ সর্পো দণ্ডাকারঃ প্রজায়তে ॥ ১১ ॥

ব্রহ্মণোহপি নৈব বাচ্যঃ কিমুতাত্ম্য । তত্র দৃষ্টান্তঃ । কুলদ্বীস্বরতঃ সঙ্গ-
মনঃ যথা যদ্বৎ ॥ ৯ ॥

মুদ্রাদিষু প্রথমোদ্দিষ্টত্বেন মহামুদ্রাং তাবদাহ । পাদমূলেণতি ।
বামেন সবে্যেন পাদস্ত্র মূলং পাদমূলং পার্শ্বিস্তেন পাদমূলেণ বামপাদ-
পার্শ্বিনেত্যর্থঃ । যোনিং যোনিস্থানং গুদমেট্রয়োর্মধ্যভাগং সংপীড্যা-
কৃষ্ণিতবামপাদপার্শ্বিনা যোনিস্থানং দৃঢ়ং সংযোজয়েদিত্যর্থঃ । দক্ষিণং
সবে্যতরং পদং চরণং প্রসারিতং ভূমিসংলগ্নপার্শ্বিকমূর্দ্ধাঙ্গুলিকং দণ্ডবৎ
কৃত্বা করাভ্যাং সম্ভ্রাদায়াদাকৃষ্ণিতকরতর্জ্জনীভ্যাং দৃঢ়ং গাঢ়ং ধারয়েদ-
জুষ্ঠপ্রদেশে গৃহীয়াৎ ॥ ১০ ॥

কণ্ঠে কণ্ঠদেশে বন্ধনং সমাগারোপ্য কৃত্বা জালন্ধরবন্ধং কৃত্বেত্যর্থঃ ।

যোগ গোপন করিবে । আর কুল দ্বীগণ যেমন সুরত প্রকাশ করে না,
সেইরূপ এই সকল যোগ কাহারও নিকট বলিবে না ॥ ৯ ॥

যত প্রকার মুদ্রা আছে, তাহাদিগের মধ্যে মহামুদ্রাই প্রথমে উক্ত
হইয়াছে, অতএব প্রথমতঃ মহামুদ্রা কথিত হইতেছে ।—সাধক বাম-
পদের পার্শ্ব (গোড়ালি) দ্বারা বাম যোনিস্থান, অর্থাৎ গুহদ্বার ও মেট্রের
মধ্যভাগ দৃঢ়রূপে সংপীড়িত করিয়া দক্ষিণপাদ দণ্ডবৎ প্রসারিত ও ভূমি
সংলগ্ন করিবে । আর বাহাতে ঐ চরণের অঙ্গুলি সকল উর্দ্ধমুখে থাকে,
এইরূপ করিতে হইবে । অনন্তর উভয় হস্তের তর্জ্জনী ত্রিগুণ অগ্রাঙ্গ
অঙ্গুলিদ্বারা দৃঢ়রূপে উক্ত প্রসারিত পাদের অঙ্গুষ্ঠ গ্রহণ করিয়া উপবেশন
করিবে ॥ ১০ ॥

কণ্ঠদেশে সম্যক্ প্রকারে বন্ধন করিয়া, অর্থাৎ জালন্ধরবন্ধ করিয়া

ঋজ্বীভূতা তথা শক্তিঃ কুণ্ডলী সহসা ভবেৎ ।

তদা সা মরণাবস্থা জায়তে দ্বিপুটাশ্রয়া ॥ ১২ ॥

ততঃ শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েনৈব বেগতঃ ।

মহামুদ্রাং চ তেনৈব বদন্তি বিবুধোত্তমাঃ ॥ ১৩ ॥

বায়ুঃ পবনমূৰ্দ্ধত উপরি স্রবুয়ান্নাং ধারয়েৎ । অনেন মূলবন্ধঃ সূচিতঃ ।
স তু যোনিসংপীড়নেন জিহ্বাবন্ধনেন চরিতার্থ ইতি সাম্প্রদায়িকাঃ ।
যথা দণ্ডেন হতস্তাড়িতো দণ্ডহতঃ সর্পঃ কুণ্ডলী দণ্ডাকারঃ দণ্ডাশ্রয়ঃ
ইবাকারো যন্ত স তাদৃশঃ । দণ্ডাকারঃ ত্যক্তা সরল ইত্যর্থঃ । প্রকর্ষণ
জায়তে ভবতি ॥ ১১ ॥

তথা কুণ্ডল্যাধারশক্তিঃ সহসা শীঘ্রমেব । ঋজ্বী সম্পদ্যাতে তথাভূতা
ঋজ্বীভূতা সরলা ভবেৎ । তদাসেতি । দে পুটে ইড়াপিঙ্গলে আশ্রয়ো
যন্তাঃ সা মরণাবস্থা জায়তে । কুণ্ডলীবোধে সতি স্রবুয়ান্নাং প্রবিষ্টে
প্রাণে দ্বয়োঃ প্রাণবিয়োগাৎ ॥ ১২ ॥

ততস্তদনন্তরং শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েৎ । বায়ুমিতি সম্বন্ধ্যাতে । বেগ-
তস্ত বেগাৎ রেচয়েৎ । বেগতো রেচনে বলহানিপ্রসঙ্গাৎ ত্বমিতি বাক্যা-

স্রবুয়ান্নাতে বায়ু ধারণ করিবে, ইহাতে মূল বন্ধ হয় এবং যোনি সংপীড়ন
ও জিহ্বা বন্ধনদ্বারা চরিতার্থতা হইয়া থাকে । আর সাধক দণ্ডাহত
সর্পের স্থায় সরলভাবে আশ্রয় করিবে ॥ ১১ ॥

পূর্বোক্ত মহামুদ্রা অভ্যাস করিলে সহসা আধারশক্তি কুণ্ডলী সরল
হয়, এবং ইড়া ও পিঙ্গলার মরণাবস্থা হইয়া থাকে, অর্থাৎ কুণ্ডলী
প্রবোধ হইলে প্রাণ স্রবুয়া নাড়ীতে প্রবেশ করে ; সুতরাং ইড়া ও
পিঙ্গলার প্রাণবিয়োগ হইয়া থাকে ॥ ১২ ॥

অনন্তর ক্রমে ক্রমে বায়ু রেচন করিবে, কিন্তু বেগেতে রেচন করিবে
না, বেগে বায়ু রেচন করিলে বল হানি হইয়া থাকে । ইহাকেই আদি-
নাথাদি মহাসিদ্ধ যোগিগণ মহামুদ্রা বলিয়া কীর্তন করেন । প্রাচীন

ইয়ং খলু মহামুদ্রা মহাসিদ্ধৈঃ প্রদর্শিতা ।

মহাক্লেশাদয়ো দোষাঃ ক্ষীয়ন্তে মরগাদয়ঃ ।

মহামুদ্রাং চ তেনৈব বদন্তি বিবুধোত্তমাঃ । ১৪ ॥

চন্দ্রাঙ্গে তু সমভ্যাস্ত সূর্য্যাঙ্গে পুনরভ্যাসেৎ ।

যাবত্তুল্যা ভবেৎ সঙ্খ্যা ততো মুদ্রাং বিসর্জয়েৎ ॥ ১৫ ॥

লঙ্কারে । ইয়ং মহামুদ্রা মহাসিদ্ধৈরাদিনাথাদিভিঃ প্রদর্শিতা প্রকর্ষণে দর্শিতা । ১৩ ॥

মহামুদ্রায়া অর্থমাহ । মহাস্তম্ভে তে ক্লেশাঃ মহাক্লেশা অবিদ্যা-
স্মিতারাগদ্বेषাভিনিবেশাঃ পঞ্চ তে আদয়ো যেষাং তে তৎ কার্য্যাণাং
শোকমোহাদীনাস্তে দোষাঃ ক্ষীয়ন্তে । মরগাদির্দোষাঃ জরাদীনাং
তেহপি চ ক্ষীয়ন্তে নশস্তি । যতন্তেনৈব হেতুনা বিশিষ্টা বুধা বিবুধান্তেষু-
ত্তমা মহামুদ্রাং বদন্তি । মহাক্লেশান্মরগাদীংশ্চ দোষানুদ্রয়তি শমন্যতীতি
মহামুদ্রেতি ব্যুৎপত্তেরিত্যর্থঃ ॥ ১৪ ॥

মহামুদ্রাভ্যাসক্রমমাহ । চন্দ্রাঙ্গ ইতি । চন্দ্রেণ চন্দ্রনাড্যোপলক্ষিত
ভমঙ্গং চন্দ্রাঙ্গং তস্মিন্ চন্দ্রাঙ্গে বামাঙ্গে । তুশব্দঃ পাদপুরাণ । সম্যগভ্যাস্ত
সূর্য্যেণ পিঙ্গলয়োপলক্ষিতমঙ্গং সূর্য্যাঙ্গং তস্মিন্ সূর্য্যাঙ্গে দক্ষাঙ্গে পুন-

পণ্ডিতগণ এই মহামুদ্রা প্রদর্শন করিয়াছেন । এই মহামুদ্রা সাধন
করিলে মহাক্লেশাদি দোষ, অর্থাৎ অবিদ্যা, অহঙ্কার, রাগ, দ্বেষ ও
অভিনিবেশ এবং ইহাদিগের কার্য্য শোকমোহাদি ক্ষয় পায় ও জরা
মরগাদি বিনাশ পাইয়া থাকে, অতএব ইহাকে পণ্ডিতপ্রবর যোগিগণ
মহামুদ্রা বলিয়া থাকেন ॥ ১৩-১৪ ॥

অনন্তর মহামুদ্রাভ্যাসের ক্রম কথিত হইতেছে ।—সাধক প্রথমতঃ
বামাঙ্গে কুস্তক করিয়া দক্ষিণাঙ্গে কুস্তকাভ্যাস করিবে । পরন্তু বামাঙ্গে
যতবার কুস্তক করিবে, দক্ষিণাঙ্গেও ঠিক ততবার কুস্তক করিতে হইবে ।
উভয়াঙ্গে সমান সংখ্যায় কুস্তক করিয়া মহামুদ্রা বিসর্জন করিবে ।

নহি পথ্যমপথ্যং বা রসাঃ সর্কেহপি নীরসাঃ ।

অপি ভুক্তং বিষং ঘোরং পীযুষমিব জীৰ্যতি ॥ ১৬ ॥

কামাঙ্গাভ্যাসানন্তরং যাবদ্যাবৎ কালপর্যন্তং তুল্যা বামাঙ্গে কুন্তকাভ্যাস-
সম্ভ্যাসমা সম্ভ্যা ভবেত্তাবদভ্যাসেং । ততঃ সম্ভ্যাসমাভ্যাসানন্তরং মুদ্রাং
মহামুদ্রাং বিসর্জয়েৎ । অত্রায়ং ক্রমঃ । আকৃষ্টবামপাদপার্শ্বিং যোনি-
স্থানে সংযোজ্য প্রসারিতদক্ষিণপাদানুষ্ঠমাকৃষ্টতর্জ্জনীভ্যাং গৃহীত্বা-
ভ্যাসো বামাঙ্গেহভ্যাসঃ । অগ্নিন্নভ্যাসে পূরিতো বায়ুর্কামাঙ্গে তিষ্ঠতি ।
আকৃষ্টদক্ষিপাদপার্শ্বিং যোনিস্থানে সংযোজ্য প্রসারিতবামপাদানুষ্ঠ-
মাকৃষ্টতর্জ্জনীভ্যাং গৃহীত্বাভ্যাসো দক্ষাঙ্গেহভ্যাসঃ । অগ্নিন্নভ্যাসে
পূরিতো বায়ুর্দক্ষাঙ্গে তিষ্ঠতি ॥ ১৫ ॥

মহামুদ্রাঙ্গণানাহ ত্রিভিঃ । নহীতি । হিযন্মান্নমহামুদ্রাভ্যাসিন ইত্য-
ধ্যাহারঃ । পথ্যমপথ্যং বা ন । পথ্যাপথ্যবিচারো নাস্তীত্যর্থঃ । তস্মাৎ
সর্কে ভুক্তা রসাঃ কটুপ্লাদয়ো জীৰ্যন্ত ইতি বিভক্তিবিপরিণামেনাবয়ঃ ।
নীরসাঃ নির্গতো রসো যেভ্যস্তে যাতায়ামাঃ পদার্থা জীৰ্যন্তে । ঘোর-

ইহার ক্রম এই যে, বামযোনি স্থানে যে বামপাদমূল সংযুক্ত ছিল, তাহা
দক্ষিণভাগে সংযুক্ত করিবে এবং উভয় হস্তের তর্জ্জনী ভিন্ন অগ্রাগ্র অঙ্গুলি
দ্বারা দক্ষিণ পাদানুষ্ঠ গৃহীত ছিল, তাহা উভয় তর্জ্জনীদ্বারা গ্রহণ
করিবে । এইরূপে বামাঙ্গে অভ্যাস হইলে, দক্ষিণাঙ্গে অভ্যাস করিতে
থাকিবে, অর্থাৎ দক্ষিণপাদমূল দক্ষিণ যোনি স্থানে সংযুক্ত করিয়া
বামপাদ উর্দ্ধাঙ্গুলিভাবে ভূমি সংলগ্ন ও সরল করিবে এবং উভয়
হস্তের তর্জ্জনী আকৃষ্ট করিয়া অবশিষ্ট অঙ্গুলিদ্বারা প্রসারিত পাদের
অনুষ্ঠ ধারণ করিবে । এইরূপ অভ্যাস করিলে দক্ষিণাঙ্গে বায়ু পূরিত
হয় ॥ ১৫ ॥

অনন্তর মহামুদ্রা সাধনের গুণ কথিত হইতেছে ।—যে সাধক মহা-
মুদ্রা অভ্যাস করে, তাহার পথ্যাপথ্য বিচার নাই, অর্থাৎ সেই ব্যক্তি
যথেষ্ট ভোজন করিতে পারে । সে কটু অম্লাদি রসযুক্ত দ্রব্য ভোজন

ক্ষয়কুষ্ঠাণ্ডাবৰ্ত্তণ্ডাঅজীর্ণপুরোগমাঃ ।

তস্মৈ দোষাঃ ক্ষয়ং যান্তি মহামুদ্রাং তু যোহভ্যাসেৎ ॥১৭॥

কথিতেয়ং মহামুদ্রা মহাসিদ্ধিকরী নৃণাম্ ।

গোপনীয়। প্রযত্নেন ন দেয়া যস্মৈ কস্মচিৎ ॥ ১৮ ॥

মিতি দুর্জরঃ ভুক্তমন্নং বিষং ক্ষেড়মপি পীযুষমীবামৃতমিব জীৰ্য্যতি জীর্ণং ভবতি । কিমুতাত্তদিত্যি ভাবঃ ॥ ১৬ ॥

যঃ পুমান্ মহামুদ্রামভ্যাসেত্তস্মৈ ক্ষয়ো রাজরোগঃ কুষ্ঠাণ্ডাবৰ্ত্তণ্ডা রোগবিশেষাঃ । অজীর্ণং ভুক্তান্নাপরিপাকস্তানি পুরোগমাত্তগ্রেসরানি ঘেষা মহাদরজ্বরাদীনাং তথা তাদৃশা দোষা দোষজনিতা রোগাঃ ক্ষয়ং নাশং যান্তি প্রাপ্নুবন্তি ॥ ১৭ ॥

মহামুদ্রামুপসংহরন্ তস্মৈ গোপ্যত্বমাহ । কথিতেতি । ইয়মেবা মহামুদ্রা কথিতোক্তা । ময়েতি শেষঃ । কীদৃশী নৃণামভ্যাসতাং নরাণাং মহত্যাং তাঃ সিদ্ধয়ঃ ষাণিমা দ্যাস্তাসাং করী কত্রীয়াং । প্রকৃষ্টো যত্নঃ প্রযত্নস্তেন প্রযত্নেন গোপনীয়। গোপনার্হ। যস্মৈ কস্মচিদ্যস্মৈ কস্মাপ্যনধিকারিণোহসম্বন্ধস্ত । সামান্ত্রে যতী । ন দেয়া দাতুং যোগ্যা ন ভবতীত্যর্থঃ ॥ ১৮ ॥

করিলেও তাহা অনায়াসে জীর্ণ হয় এবং নীরস, পর্য্যুষিত দ্রব্য অতি রুক্ষ, অর্থাৎ দুর্জর অন্নাদি ভোজন করিলেও শীঘ্র ভুক্ত অন্ন পরিপাক পায় । এমন কি সে বিষপান করিলেও তাহা অমৃতবৎ জীর্ণ হয় ॥ ১৬ ॥

যে পুরুষ মহামুদ্রার অভ্যাস করেন, তাঁহার রাজযক্ষাদি ক্ষয়রোগ, কুষ্ঠ, ঙ্গদাবৰ্ত্ত, অর্থাৎ ভগন্দরাদি, গুণ্ড ও অজীর্ণপ্রভৃতি সর্বপ্রকার রোগ বিনাশ পাইয়া থাকে ॥ ১৭ ॥

এই মহামুদ্রা কথিত হইল, যাহারা এই মহামুদ্রা সাধন করে, তাহাদিগের অগ্নিমাди অষ্ট মহাসিদ্ধি লাভ হয়, ইহা অতিষত্বে গোপন করিয়া রাখিবে এবং যে কোন সাধারণ ব্যক্তিকে প্রদান করিবে না ॥ ১৮ ॥

অথ মহাবকঃ ।

পার্শ্বিক্বামস্ত্র পাদস্ত্র যোনিস্থানে নিয়োজয়েৎ ।

বামোরূপরি সংস্থাপ্য দক্ষিণং চরণং তথা ॥ ১৯ ॥

পূরয়িত্বা ততো বায়ুং হৃদয়ে চিবুকং দৃঢ়ম্ ।

নিষ্পীড়্য বায়ুমাকুষ্য মনোমধ্যে নিয়োজয়েৎ ॥ ২০ ॥

ধারণিত্বা যথাশক্তি রেচয়েদনিলং শনৈঃ ।

সব্যাপ্তে তু সমভ্যস্ত্র দক্ষাপ্তে পুনরভ্যসেৎ ॥ ২১ ॥

মহাবকমাহ । পার্শ্বিমিতি । বামস্ত্র সব্যস্ত্র পাদস্ত্র চরণস্ত্র পার্শ্বিক্বল্কয়োরধোভাগং । তদগ্রস্থী গুল্ফৌ পূমান্ পার্শ্বিক্বয়োরধ ইত্যমরঃ । যোনিস্থানে হৃদমেট্রয়োরস্তরালে নিয়োজয়েদগ্নিতরাং যোজয়েৎ । বামঃ সব্যো য উরুস্ত্রোপরি দক্ষিণং চরণং পাদং সংস্থাপ্য সম্যক্ স্থাপয়িত্বা । তথাশব্দঃ পাদপূরণে ॥ ১৯ ॥

পূরয়িত্বৈতি । ততস্তদনস্তরং বায়ুং পূরয়িত্বা হৃদয়ে চিবুকং দৃঢ়ং নিষ্পীড়্য গাঢ়ং সংস্থাপ্য । এতেন জালকরবকঃ প্রোক্তঃ । যোনিং গুদমেট্রয়োরস্তরালমাকুষ্য । অনেন মূলবকঃ সূচিতঃ । স তু জিহ্বাবন্ধেন গতার্থত্বাৎ কর্তব্যঃ । মনঃ স্বাস্তং মন্দমনিলং বায়ুং রেচয়েৎ । সব্যাপ্তে বামাপ্তে সমভ্যস্ত্র সমাগাবর্ত্য দক্ষাপ্তে দক্ষিণাপ্তে পুনর্থাবতুল্যামেব সংখ্যাং তাবদভ্যসেৎ ॥ ২১ ॥

অনস্তর মহাবক কথিত হইতেছে ।—বামপাদেদর পার্শ্বিক্ব, অর্থাৎ পাদ-মূল যোনি স্থানে, অর্থাৎ গুহদ্বার ও মেট্রের মধ্যভাগে নিয়োজিত করিয়া বাম উরুর উপরি দক্ষিণ চরণ স্থাপন করিবে । ১৯ ॥

অনস্তর বায়ু পূরণ করিয়া হৃদয় স্থানে দৃঢ়রূপে চিবুক স্থাপন করত (ইহাতে জালকরবক কথিত হইল) যোনি স্থান আকুঞ্চন করিয়া (ইহাতে মূলবক সূচিত হইল) মধ্য নাড়ীতে মনকে নিয়োজিত করিবে ॥ ২০ ॥

পূর্কোক্ত প্রকারে যথাশক্তি বায়ু ধারণ করিয়া কুস্তক করিবে ।

মতমত্র তু কেষাঞ্চিৎ কণ্ঠবন্ধঃ বিবৰ্জ্জয়েৎ ।

রাজদন্তস্থজিহ্বায়া বন্ধঃ শস্তো ভবেদिति ॥ ২২ ॥

অয়ং তু সৰ্ব্বনাড়ীনাযুক্তঃ গতিনিরোধকঃ ।

অয়ং থলু মহাবন্ধো মহাসিদ্ধিপ্রদায়কঃ ॥ ২৩ ॥

অথ জালন্ধরবন্ধে কণ্ঠসন্ধোচস্তানুপযোগমাহ । মতমিতি । কেষা-
ঞ্চিস্বাচার্য্যাণামিদং মতং । কিন্তুদিত্যাহ । অত্র জালন্ধরবন্ধে কণ্ঠস্থ বন্ধনং
বন্ধঃ । সন্ধোচস্তং বিবৰ্জ্জয়েদ্বিশেষণ বৰ্জ্জয়েৎ । কুতঃ যতো দন্তানাং
রাজানো দন্তরাজানো রাজদন্তা রাজদন্তেবু তিষ্ঠন্তীতি রাজদন্তস্থা রাজ-
দন্তস্থা চাসৌ জিহ্বা চ তস্তাং রাজদন্তস্থজিহ্বায়াং বন্ধস্তদুপরিভাগস্থ
সম্বন্ধঃ শস্তঃ । কণ্ঠাকুঞ্চনাপেক্ষয়া প্রশস্তো ভবেদिति হেতোঃ ॥ ২২ ॥

অয়ংত্বিতি । অয়ং তু রাজদন্তস্থজিহ্বায়াং বন্ধস্ত সর্পীংচ তা নাড়ীংচ
সৰ্ব্বনাড়্যা দ্বাসপ্ততিসহস্রসঙ্খ্যাকান্তাসাং স্রবুয়ুয়াতিরিক্তানামূৰ্দ্ধমুপরি
বায়োগর্গতিক্রুদ্ধগতিস্তস্তা নিরোধকঃ । এতেন বধ্বাতি হি শিরাজালমিতি
জালন্ধরোক্তং ফলমনেনৈব সিদ্ধমিতি সূচিতং । মহাবন্ধস্ত ফলমাহ ।
অয়ং ত্বিতি । অয়মুক্তঃ থলু প্রসিদ্ধঃ মহাসিদ্ধীঃ প্রকর্ষণে দদাতীতি
তথা ॥ ২৩ ॥

প্রথমে বামানে উক্ত মহাবন্ধ করিতে হইবে, অর্থাৎ বামানে যতবার
মহাবন্ধ করিবে, দক্ষিণাঙ্গেও ততবার করিতে হইবে ॥ ২১ ॥

কোন কোন যোগশাস্ত্রবিদ আচার্য্যের মতে জালন্ধরবন্ধে কণ্ঠবন্ধ
পরিভ্যাগ করিবে । যেহেতু এই যোগে রাজদন্তস্থ জিহ্বার বন্ধনই
প্রশস্ত ; সুতরাং কণ্ঠসন্ধোচন নিম্প্রয়োজন, অর্থাৎ কণ্ঠসন্ধোচন হইতে
রাজদন্তে জিহ্বাবন্ধনই এই যোগে বিশেষ প্রয়োজনীয় ॥ ২২ ॥

পূর্বোক্ত প্রকারে রাজদন্তস্থ জিহ্বাতে বন্ধ করিলে স্রবুয়ুয়াতিরিক্ত
অর্ন্ত দ্বিসপ্ততিসহস্র নাড়ীর উর্দ্ধে বায়ুর গতিরোধ হয় । আর মহাবন্ধ
অভ্যাস করিলে মহাসিদ্ধি, অর্থাৎ অগ্নিমাди অষ্ট ঐশ্বর্য্য লাভ হইয়া
থাকে ॥ ২৩ ॥

কালপাশমহাবন্ধবিমোচনবিচক্ষণঃ ।

ত্রিবেণীসঙ্গমং ধত্তে কেদারঃ প্রাপয়েন্ননঃ ॥ ২৪ ॥

রূপলাবণ্যসম্পন্না যথা স্ত্রী পুরুষং বিনা ।

মহামুদ্রামহাবন্ধৌ নিষ্ফলৌ বেধবর্জিতৌ ॥ ২৫ ॥

কালস্ত্র মৃত্যোঃ পাশো বাণ্ডরা তেন যো মহাবন্ধো বন্ধনং তস্ত্র বিশেষেণ মোচনে মোক্ষণে বিচক্ষণঃ প্রবীণঃ । তিস্রণাং নদীনাং বেণী সমুদায়ঃ স এব সঙ্গমঃ প্রয়াগস্তং ধত্তে বিধত্তে । কেদারমিতিক্রবোর্গ্ধে শিবস্থানং কেদারশব্দবাচ্যং তং মনঃ স্বাস্তং প্রাপয়েৎ । গতিবুদ্ধীত্যাদিনা অণৌ কর্ত্ত্বন্ননসো গৌ কর্ত্ত্বত্বং ॥ ২৪ ॥

মহাবেধং বন্ধুমান্দৌ তস্ত্রোৎকর্ষং তাবদাহ । রূপেতি । রূপং সৌন্দর্য্যং চক্ষুঃপ্রিয়ো গুণো লাবণ্যং কাণ্ডবিশেষঃ । তদ্বন্ধং । মুক্তাকলেষু ছান্নায়াস্তরলভমিবাস্তরং । প্রতিভাতি যদগ্রেষু তল্লাবণ্যমিহোচ্যত ইতি । তাভ্যাং সম্পন্না বিশিষ্টা স্ত্রী যুবতী পুরুষং ভর্ত্তারং বিনা যথা যাদৃশী নিষ্ফলা তথা মহামুদ্রা চ মহাবন্ধ চ তৌ মহাবেধেন বিনাপি প্রত্যয়পূর্ব্বোত্তরপদয়োর্লোপো বন্ধবা ইতি ভাষ্যকারোক্তেন্নহচ্ছদস্ত্র লোপঃ । বর্জিতৌ রহিতৌ নিষ্ফলৌ ব্যর্থ্যাবিত্যর্থঃ ॥ ২৫ ॥

সাধক মহাবন্ধ অভ্যাগ করিলে কালপাশবন্ধন মোচন করিতে পারে, আর সে ত্রিবেণীসঙ্গম, অর্থাৎ প্রয়াগ তীর্থ ধারণ করিতে সমর্থ হয় এবং তাহার মনকে ক্রম্বয়ের মধ্যবর্ত্তী কেদারাখ্য শিবস্থানে নিয়োজিত করিয়া রাখিতে পারে ॥ ২৪ ॥

মহাবেধ কথনার্থ অগ্রে মহাবেধের উৎকর্ষ কথিত হইতেছে ।—যেমন রূপলাবণ্যসম্পন্না যুবতী স্বামীর অভাবে বিফলা, সেইরূপ মহাবেধ ব্যতিরেকে মহামুদ্রা কোন ফল প্রদান করিতে পারে না ॥ ২৫ ॥

অথ মহাবন্ধঃ ।

মহাবন্ধস্থিতো যোগী কৃৎস্না পূরকমেবধীঃ ।

বায়ুনাং গতিমাবৃত্য নিভৃতং কণ্ঠমুদ্রয়া ॥ ২৬ ॥

সমহস্তযুগো ভূমৌ স্ফিচৌ সস্তাড়য়েচ্ছনৈঃ ।

পুটদ্বয়মতিক্রম্য বায়ুঃ স্ফুরতি মধ্যগঃ ॥ ২৭ ॥

মহানৈধমাহ । মহাবন্ধেতি । মহাবন্ধমুদ্রায়াং স্থিতো মহাবন্ধস্থিতঃ একা একাগ্রা ধীরশ্চ স একাগ্রধীর্যোগী যোগাভ্যাসী পূরকং নাসাপুটাভ্যাং বায়োগ্রহণং কৃৎস্না কণ্ঠে মুদ্রা কণ্ঠমুদ্রা তয়া জালকরমুদ্রয়া বায়ুনাং প্রাণাদীনাং গতিমুচ্ছাদোগমনাদিক্রুপাং নিভৃতং নিশ্চলং যথা ভবতি তথাবৃত্য নিরুদ্ধ্য কুস্তকং কৃৎস্নেত্যর্থঃ ॥ ২৬ ॥

সমহস্তেতি । ভূমৌ ভূবি হস্তয়োযুগং হস্তযুগং সমং হস্তযুগং যশ্চ স সমহস্তযুগঃ ভূমিসংলগ্নতলৌ সরলৌ যশ্চ তাদৃশঃ সন্নিত্যর্থঃ । স্ফিচৌ কটিপ্রোথৌ । স্ত্রিয়াং স্ফিচৌ কটিপ্রোথাবিত্যমরঃ । ভূমিসংলগ্নতলয়ো-হস্তয়োবলস্বর্নেন যোনিস্থানসংলগ্নপাঞ্চিনা বামপাদেন সহ ভূমেঃ কিঞ্চি-দুখাপিতৌ শটেনশ্লন্দং সস্তাড়য়েৎ সম্যক্ তাড়য়েৎ । ভূমাবেব পুটয়োদ্বয়-মিড়াপিঙ্গলয়োযুগ্মমতিক্রম্যোন্নজ্য মধ্যো স্ফুর্ম্মামধ্যে গচ্ছতীতি মধ্যগো বায়ুঃ স্ফুরতি ॥ ২৭ ॥

অনন্তর মহাবেধ কথিত হইতেছে ।—সাধক যোগী মহাবন্ধমুদ্রাতে অবস্থিত হইয়া একাগ্রচিত্তে উভয় নাসাপুটে বায়ু গ্রহণ করিবে । অন-ন্তর জালকর মুদ্রা দ্বারা প্রাণাদি বায়ুর উচ্ছাদোগতিরোধ করিয়া নিশ্চল-ভাবে কুস্তক করিবে ॥ ২৬ ॥

অনন্তর হস্তদ্বয় সম ও সরলভাবে পন্ন করিয়া করতলদ্বয় ভূমিতে স্থাপন করিবে এবং সেই ভূমিসংলগ্ন করদ্বয়ের নির্ভরে ভূমি হইতে কিঞ্চিৎ উত্তীর্ণ হইয়া কটিতে মন্দ মন্দ তাড়ন করিবে, এইরূপ করিলে প্রাণবায়ু ইড়া ও পিঙ্গলাকে পরিত্যাগ করিয়া কেবল স্ফুর্ম্মা নাড়ীর মধ্যে প্রস্ফুরিত হইতে থাকিবে ॥ ২৭ ॥

সোমসূর্য্যাগ্নিসম্বন্ধো জায়তে চামৃতায় বৈ ।

মৃতাবস্থা সমুৎপন্না ততো বায়ুঃ বিরেচয়েৎ ॥ ২৮ ॥

মহাবেধোহয়মভ্যাসান্নহাসিক্খিপ্ৰদায়কঃ ।

বলীপলীতবেপন্নঃ সেব্যতে সাধকোত্তমৈঃ ॥ ২৯ ॥

সোম*চ সূর্য্য*চাগ্নি*চ সোমসূর্য্যায়মঃ সোমসূর্য্যায়শকৈস্তদধিষ্ঠিতা
নাড্য ইড়াপিঙ্গলাশুশ্রুমা গ্রাহান্তেবাং সম্বন্ধঃ । তদ্বায়ুসম্বন্ধান্তেবাং সম্বন্ধঃ ।
অমৃতায় মোক্ষায় জায়তে । বৈ ইতি নিশ্চয়েৎব্যয়ং । মৃতস্ত প্রাণ-
বিযুক্ততাবস্থা মৃতাবস্থা সমুৎপন্না ভবতি । ইড়াপিঙ্গলয়োঃ প্রাণ-
সংসারাতাবাং । তদ্বস্তদন্তরং বায়ুঃ বিরেচয়েন্নাসিকাপুটাত্যাং শতৈ-
স্ত্যজেৎ ॥ ২৮ ॥

মহাবেধ ইতি । অয়ং মহাবেধো অভ্যাসাৎ পুনঃ পুনরাবর্তনান্নহা-
সিক্খয়োহগ্নিমাধ্যান্তাসাং প্রদায়কঃ প্রকর্ষণে সম্বন্ধকঃ । বলী জরয়া
চর্ম্মসন্ধোচঃ পলিতং জরসা কেশেষ্ণ শৌক্ল্যং বেপঃ কম্পস্তান্ হস্তীতি
বলীপলিতবেপন্নঃ । অতএব সাধকেষ্বভ্যাসিসমুত্তমাঃ সাধকোত্তমাত্তৈঃ
সেব্যতেহত্যন্তত ইত্যর্থঃ ॥ ২৯ ॥

চন্দ্র, সূর্য্য ও অগ্নি, অর্থাৎ ইড়া, পিঙ্গলা ও শুশ্রুমা এই নাড়ী ত্রয়েতে
প্রাণবায়ুর সম্বন্ধই মুক্তির কারণ । ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীতে সম্বন্ধ হইয়া
যখন শুশ্রুমা নাড়ীতে বায়ুর সম্বন্ধ হয়, তখনই মোক্ষলাভ হইতে পারে,
কিন্তু এই সময়ে মৃতাবস্থা উৎপন্ন হইয়া থাকে, অতএব ক্রমে ক্রমে বায়ু
রেচন করিবে ॥ ২৮ ॥

উক্ত মহাবেধ অভ্যাস করিয়া সিদ্ধ হইতে পারিলে তাহার অগ্নিমাди
অষ্ট মহাসিক্খি লাভ হয় । আর এই যোগ অভ্যাস করিলে সেই সাধ-
কের গাত্রচর্ম্ম লোলিত হয় না, মাংস শিথিল হয় না, কেশপরিপক হয়
না এবং কখনও তাহার গাত্র কম্প হইতে পারে না, অতএব যোগীন্দ্ৰ-
গণ এই যোগের সেবা করিয়া থাকেন ॥ ২৯ ॥

এতজ্জয়ং মহাশূন্যং জরামৃত্যুবিনাশনম্ ।

বাহুবুদ্ধিকরং চৈব হৃগিমাদিগুণপ্রদম্ ॥ ৩০ ॥

অকুধা ক্রিয়তে চৈব যামে যামে দিনে দিনে ।

পুণ্যসম্ভারসন্ধায়ি পাপৌঘতিভুরং সদা ।

সম্যক্ শিক্ষাবত্নামেবং স্বল্পং প্রথমসাধনম্ ॥ ৩১ ॥

মহামুদ্রাদীনাং তিস্থণামতিগোপ্যত্বমাহ । এতদিত্তি । এতজ্জয়ং মহা-
মুদ্রাদিভ্যং মহাশূন্যমতিরহস্যং । অত্র হেতুগুণানি বিশেষণানি হিষস্মাজ্জরা
বুদ্ধিকং মৃত্যুশ্চরমঃ প্রাণদেহবিরোগঃ তয়োর্কিংশেষেণ নাশনং বহুর্জাঠরস্ত
বুদ্ধিদীপ্তিস্তথাঃ করং কর্তৃ অগিমা আদির্ঘেষাং তেহৃগিমা দয়ন্তে চ তে
গুণাশ্চ তান্ প্রকর্ষণে দদাতীত্যগিমা দিগুণপ্রদং । চকার আরোগ্য-
বিন্দুজয়াদি সমুচ্চরার্থঃ এবশঙ্কোহবধারণার্থঃ ॥ ৩০ ॥

অথৈতজ্জয়স্ত পৃথক্ সাধনবিশেষমাহ । অষ্টধেতি । দিনে দিনে প্রতি-
দিনং । যামে যামে প্রহরে প্রহরে গোনঃপুত্রে বিস্তরনং । অষ্টভিঃ
প্রকারৈরষ্টধা ক্রিয়তে । চ শঙ্কোহবধারণে এতজ্জয়নিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে ।
কৌদৃশং পুণ্যসম্ভারঃ সমুহস্তস্ত সন্ধায়ি বিধায়ি পুনঃ কৌদৃশং পাপানামোবঃ
পূরঃ সমুহ হাত যাবৎ । তস্ত ভিভুরং কুলিশমিব নাশনং সদা সন্ধদা
যদাভ্যস্তং তদেব পাপনাশনং । সম্যক্ সম্প্রদায়িকী শিক্ষা গুরুপদেশো
বিদ্যতে ঘেষাং তে তথা । এবং দিনে দিনে যামে যামেহষ্টধেতুক্তরীত্যা
পূর্বসাধনং স্বল্পস্বল্পমেব কার্য্যং ॥ ৩১ ॥

মহামুদ্রা, মহাবন্ধ ও মহাবেধ, এই যোগজয় অতি গোপনীয়, যেহেতু
উক্ত ত্রিবিধযোগ জরা ও মৃত্যু বিনাশ করে, দেহস্থ অগ্নি বৃদ্ধি করে
এবং অগিমা দি অষ্টগিদ্ধি প্রদান করে ॥ ৩০ ॥

উক্ত যোগজয় প্রতিদিন প্রতি প্রহরে এক একবার করিয়া অষ্ট-
প্রহরে অষ্টবার সাধন করিবে । এই ত্রিবিধযোগ সাধকের পক্ষে অনন্ত
পুণ্যপ্রদ । যে এই যোগজয় অভ্যাস করে, তাহার পাপরাশি বিনাশ

অথ খেচরী ।

কপালকুহরে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপরীতগা ।

ক্রবোরস্তর্গতা দৃষ্টিমুদ্রা ভবতি খেচরী ॥ ৩২ ॥

ছেদনচালনদোহৈঃ কলাঃ ক্রমেণ বদ্ধয়েত্তাবৎ ।

সা যাবদক্রমধ্যাং স্পৃশতি তদা খেচরীসিদ্ধিঃ ॥ ৩৩ ॥

খেচরীঃ বিবক্ষুরাদৌ তৎস্বরূপমাহ । কপালেতি কপালে মুক্তি-
কুহরং শ্ববিরং তস্মিন্ কপালকুহরে বিপরীতং প্রতীপং গচ্ছতীতি বিপ-
রীতগা পরাশ্রুখীভূতা জিহ্বা রসনা স্তাৎ । ক্রবোরস্তর্গতা অবোশ্রমধ্যে
প্রবিষ্টা দৃষ্টির্দর্শনঃ স্তাৎ । সা খেচরী মুদ্রা ভবতি । কপালকুহরে জিহ্বা-
প্রবেশপূর্বকং ক্রবোরস্তর্দর্শনং খেচরীতি লক্ষণং সিদ্ধং ॥ ৩২ ॥

খেচরীসিদ্ধে লক্ষণমাহ । ছেদনেতি । ছেদনং অনুপদমেব বক্ষ্যমাণং ।
চালনং হস্তয়োঃ স্পৃষ্টতর্জ্বনীভ্যাং রসনাং গৃহীত্বা সব্যাপসব্যতঃ পরিবর্তনং
দোহঃ করয়োঃ স্পৃষ্টতর্জ্বনীভ্যাং গোদোহনবস্তদোহনং তৈঃ কলাঃ জিহ্বাঃ
তাবদ্বন্ধয়েদদীর্ঘাং কুর্য্যাতাবৎ । কিয়ৎ । যাবৎসা কলা ক্রমধ্যাং বহিঃক্রবো-
শ্রমধ্যাং স্পৃশতি যদা তদা খেচরীয়াঃ সিদ্ধিঃ খেচরীসিদ্ধির্ভবতি ॥ ৩৩ ॥

পায়, যাহারা উক্ত যোগে সম্যক্ শিক্ষিত হইয়াছে, তাহাদিগের সম্যক্
ফল হয় এবং প্রথম সাধনে অল্প অল্প ফল হইয়া থাকে ॥ ৩১ ॥

অনন্তর খেচরী মুদ্রা কথিত হইতেছে ।—সাধক জিহ্বাকে বিপরীত-
গামিনী করিয়া কপালরন্ধ্রে প্রবিষ্টকরতঃ অনন্তদৃষ্টিতে ক্রয়ুগলের মধ্যে
অবলোকন করিতে থাকিবে । এইরূপ করিলেই খেচরী মুদ্রা হয় ॥ ৩২ ॥

এইরূপ খেচরী সিদ্ধির লক্ষণ কথিত হইতেছে ।—খেচরী মুদ্রা সাধন
করিতে করিতে জিহ্বাকে ছেদন করিবে, অঙ্গুষ্ঠ ও তর্জ্বনীদ্বারা জিহ্বা
গ্রহণ করিয়া বামদক্ষিণভাবে পরিচালন করিবে এবং উভয় হস্তের
অঙ্গুষ্ঠ ও তর্জ্বনীদ্বারা গোদহনের স্থায় দোহন করিবে । এইরূপে
জিহ্বাকে বদ্ধ করিলে যখন জিহ্বা ক্রমধ্য স্পর্শ করিতে পারে, তখনই
খেচরী মুদ্রা সিদ্ধি হইল জানা যায় ॥ ৩৩ ॥

স্নুহীপত্রনিভঃ শব্দঃ স্নুতীক্ষ্ণঃ স্নিগ্ধনির্ম্মলম্ ।

সমাদায় ততস্তেন রোমমাত্রঃ সমুচ্ছিনেৎ ॥ ৩৪ ॥

ততঃ সৈন্ধবপথ্যাত্মাং চূর্ণিতাত্মাং প্রঘর্ষয়েৎ ।

পুনঃ সপ্তদিনে প্রাপ্তে রোমমাত্রঃ সমুচ্ছিনেৎ ॥ ৩৫ ॥

তৎসাধনমাহ । স্নুহীতি । স্নুহী গুড়া তত্ত্বাঃ পত্রং দলং স্নুহীপত্রেণ সদৃশং স্নুহীপত্রনিভঃ স্নুতীক্ষ্ণমতিতীক্ষ্ণঃ স্নিগ্ধঃ চ তগ্নিস্নিগ্ধং চ স্নিগ্ধনির্ম্মলং শব্দঃ ছেদনসাধনং সমাদায় সম্যগাদায় গৃহীত্বা ততঃ শব্দগ্রহণানন্তরং তেন শব্দেণ রোমপ্রমাণং রোমমাত্রঃ সমুচ্ছিনেৎ সম্যগুচ্ছিনেচ্ছিন্দ্যাৎ । রসনামূলশিরামিতি কন্ধ্যাধ্যাহারঃ । মিশ্রেয়াপ্যথ সীহণ্ড্যা বজ্রস্নুক্ৰী স্নুহী গুড়ৈত্যমরঃ ॥ ৩৪ ॥

ততঃ ছেদনানন্তরং চূর্ণিতাত্মাং চূর্ণীকৃতাত্মাং সৈন্ধবং সিন্দুদেশোদ্ধবং লবণং পথ্যং হরীতকী তাত্মাং প্রঘর্ষয়েৎ প্রকর্ষণে ঘর্ষয়েচ্ছিন্নং শিরা-
প্রদেশঃ । সপ্তদিনপর্য্যন্তং ছেদনং সৈন্ধবপথ্যাত্মাং ঘর্ষণং চ সায়ংপ্রাত-
র্কির্ধেয়ং । যোগাত্ম্যাসিনো লবণনিষেধাৎ খদিরপথ্যচূর্ণং গৃহুস্তি । মূলে
সৈন্ধবোক্তিস্ত হঠাত্ম্যাসাৎপূর্বেং খেচরীসাধনাভিপ্রায়েণ । সপ্তানাং

পূর্ব্বশ্লোকে জিহ্বাকে ছেদ করিবে, ইহাই উক্ত হইয়াছে এইরূপ
কিরূপে ছেদ করিবে, তাহাই কথিত হইতেছে ।—স্নুহী (মনসানিঙ্গ)
পত্র সদৃশ অতি তীক্ষ্ণ স্ননির্ম্মল ও স্নিগ্ধ অস্ত্র গ্রহণ করিয়া সেই অস্ত্রদ্বারা
জিহ্বার মূলশিরা রোমমাত্র পরিমাণে ছেদন করিবে ॥ ৩৪ ॥

পূর্ব্বোক্ত প্রকারে জিহ্বা ছেদ করিয়া সপ্তদিন পর্য্যন্ত প্রতিদিন
প্রাতঃকালে ও সায়ংকালে সৈন্ধব চূর্ণ ও হরীতকী চূর্ণদ্বারা ঐ ছিন্ন স্থান
ঘর্ষণ করিবে । পরন্তু যোগিদিগের সৈন্ধব ব্যবহারের নিষেধ আছে,
অতরাং যোগসাধনকালে এই প্রক্রিয়া করিতে হইলে সৈন্ধবের পরিবর্তে
খদিরচূর্ণ প্রয়োগ করিবে, অর্থাৎ খদিরচূর্ণ ও হরীতকীচূর্ণদ্বারা জিহ্বা
মার্জন করিবে । যোগাত্ম্যাসের পূর্ব্বেই সৈন্ধবচূর্ণ ও হরীতকীচূর্ণের

এবং ক্রমেণ যথাসং নিত্যং যুক্তঃ সমাচরেৎ ।

যথাসাদ্রসনামূলশিলাবন্ধঃ প্রণশ্চতি ॥ ৩৬ ॥

কলাং পরাঙ্গুখীং কৃৎস্না ত্রিপথে পরিযোজয়েৎ ।

সা ভবেৎ খেচরী মুদ্রা যোমচক্রং তদুচ্যতে ॥ ৩৭ ॥

দিনানাং সমাহারঃ সপ্তদিনং তস্মিন্ প্রাপ্তে গতে সতি অষ্টমে দিন ইত্য-
র্থাৎ । যে প্রাপ্ত্যর্থান্তে গত্যাঃ । পূর্বং ছেদনাপেক্ষাধিকং রোমমাত্রং
সমুচ্চিনেৎ ॥ ৩৫ ॥

এবমিতি । এবং ক্রমেণ পূর্বং রোমমাত্রছেদনং সপ্ততিদিনপর্যন্তং
তাবদেব সাংপ্রাতঃছেদনং ঘর্ষণং চ । অষ্টমে দিনেহধিকং ছেদন-
মিত্যুক্তক্রমেণ যথাসং যথাসপর্যন্তং নিত্যযুক্তঃ সন্ সমাচরেৎ সমাগা-
চরেৎ । ছেদনদ্বর্ষণে ইতি কন্ধ্যাধ্যাহারঃ । যথাসাদ্রসনস্তরং রসনা জিহ্বা
তস্তা মূলমধোভাগো রসনামূলং তত্র যা শিরা কপালকুহররসনাসংযোগে
প্রতিবন্ধিকাহুতা নাড়ী তস্মা বন্ধো বন্ধনং প্রণশ্চতি প্রকর্ষণে নশ্চতি ॥ ৩৬ ॥

ছেদনাদিনা জিহ্বাবৃদ্ধৌ যৎ কৃত্তব্যং তদাহ । কলামিতি । কলাং
জিহ্বাং পরাঙ্গুখমাত্ৰং যস্তাঃ সা তথা তাং পরাঙ্গুখীং প্রত্যঙ্গুখীং কৃৎস্না
বাবস্থা জানিতে হইবে । সপ্তদিন এইরূপে কাণ্ড্য করিয়া সপ্তদিনের
পর পুনর্ব্বার পূর্ব্বছেদনাপেক্ষায় এক রোম পরিমাণে ছেদন করিতে
হইবে ॥ ৩৫ ॥

পূর্ব্বোক্ত প্রকারে প্রথম দিনে স্তুতীক্ৰ অন্ত্রদ্বারা রোমমাত্র পরিমাণে
জিহ্বার মূলগতা নাড়ীছেদন এবং সপ্তদিন পর্য্যন্ত হরীতকীচূর্ণ ও খদির-
চূর্ণদ্বারা ঘর্ষণ, পরে অষ্টম দিবসে আর এক রোমপরিমাণে ছেদন ও
ঘর্ষণ, এই প্রকারে ছয়মাস পর্য্যন্ত ছেদন ঘর্ষণ করিবে । এইরূপ করিলে
জিহ্বার মূলে যে কপালকুহরে রসনাসংযোগের প্রতি বন্ধকীভূতা শিরা
আছে, সেই নাড়ীর বন্ধন নষ্ট হইয়া যায় ॥ ৩৬ ॥

ছেদনাদিদ্বারা জিহ্বা বর্দ্ধিত হইলে, সেই জিহ্বাকে বিপরীতাভি-
মুখী করিয়া নাড়ীত্রয়ের সঙ্গমস্থলরূপ কপালকুহরে সংযোজিত করিবে ।

রসনামূৰ্দ্ধগাং কৃত্বা ক্ষণাৰ্দ্ধমপি তিষ্ঠতি ।

বিষৈর্বিষ্মুচ্যতে যোগী ব্যাধিমৃত্যুজরাদিভিঃ ॥ ৩৮ ॥

ন রোগো মরণং তন্দ্রা ন নিদ্রা ন ক্ষুধা তৃষা ।

ন চ মূৰ্ছা ভবেত্তস্ত যো যুজ্ঞাং বেত্তি খেচরীম্ ॥ ৩৯ ॥

তিষ্ঠণাং নাড়ীনাং পস্থাঃ ত্রিপথস্তন্মিন্ ত্রিপথে কপালকুহরে পরিযোজ-
য়েৎ সংযোজয়েৎ । সা ত্রিপথে পরিযোজনরূপা খেচরী যুজ্ঞা তদ্ব্যোমচক্র-
মিত্যুচ্যতে । ব্যোমচক্রশঙ্কেনোচ্যতে ॥ ৩৭ ॥

অথ খেচরীশৃঙ্গাঃ । রসনামিতি । উৰ্দ্ধং তালুপরি বিবরণং গচ্ছতীতি
তাং তাদৃশীং রসনাং জিহ্বাং কৃত্বা ক্ষণাৰ্দ্ধং ক্ষণশ্চ মুহূৰ্ত্তশ্চ অৰ্দ্ধং ক্ষণাৰ্দ্ধং
ঘটিকামাত্রমপি খেচরী যুজ্ঞা তিষ্ঠতি চেত্তর্হি যোগী বিষ্টৈঃ সর্পবৃশ্চিকাদি-
বিষ্টৈর্বিষ্মুচ্যতে বিশেষেণ মুচ্যতে । ব্যাধির্জাতুর্বেষম্যাং মৃত্যুশ্চরমঃ প্রাণ-
দেহবিয়োগো জরা বৃদ্ধাবস্থা তা আদয়ো যেষাং বল্যাদীনাং তৈশ্চ বিমু-
চ্যতে । উৎসবে চ প্রকোষ্ঠে চ মুহূৰ্ত্তে নিয়মে তথা । ক্ষণশঙ্কো ব্যব-
স্থায়ঃ সময়েহপি নিগদ্যত ইতি নানার্থঃ ॥ ৩৮ ॥

ন রোগ ইতি । যঃ খেচরীং যুজ্ঞাং বেত্তি তস্ত রোগো ন মরণং ন
তন্দ্রা তামসাস্তঃকরণবৃত্তিবিশেষঃ ন নিদ্রা ন ক্ষুধা ন তৃষা পিপাসা ন
মূৰ্ছা চিত্তস্ত তমসাত্ত্বিত্বাবস্থা বিশেষশ্চ ন ভবেৎ ॥ ৩ ॥

এইরূপ করিলেই খেচরী যুজ্ঞা হয় । ইহা ব্যোমচক্রশঙ্কে অভিহিত
হইয়া থাকে ॥ ৩৭ ॥

রসনাকে উৰ্দ্ধস্থিত তালুবিবরে যোজিত করিয়া ক্ষণাৰ্দ্ধ, অর্থাৎ ঘটিকা-
মাত্র অবস্থিতি করিলে যোগী ব্যক্তি সর্প বৃশ্চিকাদির বিষ, ব্যাধি, মৃত্যু
ও জরাদি হইতে মুক্তিলাভ করিতে পারে ॥ ৩৮ ॥

যে ব্যক্তি খেচরী যুজ্ঞা সিদ্ধি করিতে পারে, তাহার শরীরে কোন
রোগ হয় না, তাহার মরণ হয় না এবং তন্দ্রা, নিদ্রা, ক্ষুধা, তৃষা ও
মূৰ্ছা, ইহাদিগের কিছুতেই খেচরী সাধককে বাধা দিতে পারে না ॥ ৩৯ ॥

• পীড়্যতে ন স রোগেণ লিপ্যতে ন চ কৰ্মণা ।

বাধ্যতে ন স কালেন যো মুদ্রাং বেত্তি খেচরীম্ ॥ ৪০ ॥

চিত্তং চরতি খে যস্মাজ্জিহ্বা চরতি খে গতা ।

তেনৈষা খেচরী নাম মুদ্রা সিদ্ধৈর্মিরূপিতা ॥ ৪১ ॥

খেচর্য্যা মুদ্রিতং যেন বিবরং লব্বিকোদ্ধিতঃ ।

ন তস্মা কুরতে বিন্দুঃ কামিন্যাম্লেষিতস্ম চ ॥ ৪২ ॥

পীড়্যত ইতি । যঃ খেচরীং মুদ্রাং বেত্তি স রোগেণ জ্বরাদিনা ন যোজ্যতে ॥ ৪০ ॥

চিত্তমিতি । যস্মাৎকেতোশ্চিত্তমন্তঃকরণং খে ভ্রুবোরস্তরবকাশে চরতি জিহ্বা খে তজ্জৈব গতা সতী চরতি । তেন হেতুনা এষা কথিতা মুদ্রা খেচরী নাম খেচরীতি প্রসিদ্ধা । নামেতি প্রসিদ্ধাবব্যয়ং । সিদ্ধৈঃ কপিলাদিভির্মিরূপিতা । খে ভ্রুবোরস্তর্য্যোম্মি চরতি গচ্ছতি চিত্তং জিহ্বা চ যন্তাং সা খেচরীত্যবয়বশঃ সা ব্যুৎপাদিতা । উক্তেষু ত্রিষু শ্লোকেষু বাধ্যাদীনাং পুনরুক্তিস্ত তেষাং শ্লোকানাং সংগৃহীতহ্মান দোষায় ॥ ৪১ ॥

খেচর্য্যেতি । যেন যোগিনা খেচর্য্যা মুদ্রয়া লব্বিকায়্যা উদ্ধমিতি লব্বিকোদ্ধিতঃ । সার্ববিভক্তিকন্তসিঃ । লব্বিকা তালু তস্মা উদ্ধৃত উপরিভাগে

যে যোগী খেচরী মুদ্রা করিতে পারে, সেই ব্যক্তি কদাচ জ্বরাদি-রোগে পতিত হয় না, কৰ্ম্মদ্বারা লিপ্ত হয় না অর্থাৎ তাহার পাপপুণ্য কৰ্ম্মের নরকস্বর্গাদিরূপ ফলভোগ করিতে হয় না এবং সে কালের বশীভূত হয় না, অর্থাৎ তাহার মৃত্যু হইতে পারে না ॥ ৪০ ॥

যেহেতু উক্ত মুদ্রা সাধন করিলে চিত্ত ভ্রুয়ুগলের মধ্যে বিচরণ করে এবং জিহ্বাও সেই স্থানগত হইয়া বিচরণ করে, অতএব এই মুদ্রাকে কপিলাদি সিদ্ধ যোগিগণ খেচরী মুদ্রা বলিয়া থাকেন, “খেচরী” এই শব্দের ব্যুৎপত্তি দ্বারা এইরূপ অর্থ হইয়াছে ॥ ৪১ ॥

যে যোগী খেচরী মুদ্রা করিয়া তালুর উদ্ধগত ছিদ্র আচ্ছাদন করিতে

চলিতোহপি যদা বিন্দুঃ সংপ্রাপ্তো যোনিমণ্ডলম্ ।

ব্রজত্যাঙ্কং হতঃ শক্ত্যা নিবন্ধো যোনিমুদ্রয়া ॥ ৪৩ ॥

উর্দ্ধজিহ্বঃ স্থিরো ভূত্বা সোমপানং করোতি যঃ ।

মাসার্দ্ধেন ন সন্দেহো মৃত্যুঃ জয়তি যোগবিৎ ॥ ৪৪ ॥

স্থিতং বিবরং ছিদ্ৰং মুদ্রিতং পিহিতং । কামিত্বা যুবত্যাশ্লেষিতস্তাপি ।

চ শব্দোহপ্যর্থঃ । তস্ত বিন্দুর্বাঁধ্যং ন ক্ষরতে ন স্থলতি ॥ ৪২ ॥

চলিতইতি । চলিতোহপি স্থলিতোহপি বিন্দুর্যদা যস্মিন্ কালে যোনিমণ্ডলং যোনিস্থানং সংপ্রাপ্তঃ সঙ্গতস্তদৈব যোনিমুদ্রয়া মেট্রাকুণ্ডন-
রূপয়া । এতেন বজ্রোলাী মুদ্রা সূচিতা । নিবন্ধো নিতরাং বন্ধঃ শক্ত্যা-
কর্ষণশক্ত্যাহতঃ প্রকৃষ্ট উর্দ্ধং ব্রজতি । সুষুম্নামার্গেণ বিন্দুস্থানং গচ্ছতি ॥ ৪৩ ॥

উর্দ্ধজিহ্ব ইতি । উর্দ্ধা লম্বিকোর্দ্ধবিবরোন্মুখী জিহ্বা যন্ত স উর্দ্ধ-
জিহ্বঃ স্থিরো নিশ্চলো ভূত্বা । সোমস্ত লম্বিকোর্দ্ধবিবরগলিতচন্দ্রামৃতস্ত
পানং সোমপানং যঃ পুনান্ করোতি । যোগঃ বেত্তীতি যোগবিৎ স
মাসস্তার্দ্ধং মাসার্দ্ধং তেন মাসার্দ্ধেন পক্ষেণ মৃত্যুঃ মরণং জয়তি অভি-
ভবতি । ন সন্দেহঃ নিশ্চিতমেতদিত্যর্থঃ ॥ ৪৪ ॥

পারে, সেই যোগী যুবতী স্ত্রীর সহিত আলিঙ্গিত হইলেও তাহার বিন্দু-
মাত্র রেতঃপাত হইতে পারে না ॥ ৪২ ॥

খেচরীসাদৃশ্য ব্যক্তি যুবতীর সহিত সঙ্গত হইলে যখন তাহার রেতঃ-
পরিচালিত হইয়া যোনিস্থান প্রাপ্ত হয়, তখনও সেই রেতঃ মেট্রাকুণ্ডন-
রূপ যোনি মুদ্রা দ্বারা আবদ্ধ ও স্বীয় শক্তি প্রভাবে আকৃষ্ট হইয়া উর্দ্ধে
গমন করে, অর্থাৎ সুষুম্নামার্গে স্থান প্রাপ্ত হয় ॥ ৪৩ ॥

যে ব্যক্তি জিহ্বাকে তালুর উর্দ্ধস্থিত ছিদ্রাভিমুখী করিয়া স্থিরভাবে
উপবেশন করতঃ সোমপান, অর্থাৎ ঐ তালুস্থিত ছিদ্র দ্বারা গলিত চন্দ্রা-
মৃত পান করিতে পারে, সেই যোগজ্ঞ সাধক অর্দ্ধমাস এইরূপ করিলে
নিঃসংশয় মৃত্যুকে জয় করিতে পারে ॥ ৪৪ ॥

নিত্যং সোমকলাপূর্ণং শরীরে যন্ত যোগিনঃ ।

তক্ষকেণাপি দষ্টস্ত বিষং তন্ত ন সর্পতি ॥ ৪৫ ॥

ইক্ষনানি যথা বহ্নিস্তৈলবর্তিঃ চ দীপকঃ ।

তথা সোমকলাপূর্ণং দেহী দেহং ন মুঞ্চতি ॥ ৪৬ ॥

গোমাংসং ভক্ষয়েন্নিত্যং পিবেদমরবারুণীম্ ।

কুলীনং তমহং মন্ত্রে ইতরে কুলঘাতকাঃ ॥ ৪৭ ॥

নিত্যমিতি । যন্ত যোগিনঃ শরীরং নিত্যং প্রতিদিনং সোমকলাপূর্ণং চন্দ্রকলামৃতপূর্ণং তন্ত তক্ষকেণ সর্পবিশেষেণাপি দষ্টস্ত দংশিতস্ত যোগিনঃ শরীরে বিষং গরলং তজ্জাতং দুঃখং ন সর্পতি ন প্রসরতি ॥ ৪৫ ॥

যথা বহ্নিঃ ইক্ষনানি কাষ্ঠাদীনি ন মুঞ্চতি দীপকো দীপঃ তৈলবর্তিঃ চ তৈলযুক্তাং বর্তিঃ ন মুঞ্চতি । তথা সোমকলাপূর্ণং চন্দ্রকলামৃতপূর্ণং দেহং শরীরং দেহী জীবো ন মুঞ্চতি ন ত্যজতি ॥ ৪৬ ॥

গোমাংসমিতি । গোমাংসং পারিভাষিকং বক্ষ্যমাণং যো ভক্ষয়েন্নিত্যং প্রতিদিনমমরবারুণীমপি বক্ষ্যমাণাং পিবেত্তং যোগিনঃ । অহমিতি গ্রন্থকারোক্তিঃ । কুলে জাতঃ কুলীনঃ তং সংকুলোৎপন্নং মন্ত্রে । তদ্বক্তং ব্রহ্মবৈবর্তে । কৃতার্থো । পিতরৌ তেন ধন্তো দেশঃ কুলং চ তং ।

যাহার শরীর প্রতিদিন উক্তরূপে চন্দ্রামৃতদ্বারা পরিপূর্ণ থাকে, তাহার শরীরে তক্ষক সর্প দংশন করিলেও সেই বিষ তাহার শরীরে প্রসর্পণ করিতে পারে না ॥ ৪৫ ॥

যেমন বহ্নিকাষ্ঠ পরিত্যাগ করে না, যেমন দীপ তৈলপূর্ণবর্তি ত্যাগ করে না, সেইরূপ জীব চন্দ্রামৃতপূর্ণ শরীর ত্যাগ করে না ॥ ৪৬ ॥

যিনি প্রতিদিন গোমাংস ভক্ষণ করেন এবং অমরবারুণী পান করেন, তাহাকেই আমি সংকুলোৎপন্ন বলিয়া জানি, অর্থাৎ সেই আপন কুলকে পবিত্র করিয়া থাকে । ব্রহ্মবৈবর্তপুরাণে লিখিত আছে যে, যে কুলে যোগবান্ ব্যক্তির জন্ম হয়, তাহার পিতা মাতা কৃতার্থ, সেই দেশ

জায়তে যোগবান্ যত্র দত্তমক্ষয়াতাঃ ব্রজেৎ । দৃষ্টে সঙ্ঘাষিতঃ স্পৃষ্টে
পুংপ্রকৃত্যোর্জিবেকবান্ । ভবকোটশতাপাতং পুন্যতি বৃজিনং নৃণাং ।
ব্রহ্মাণ্ডপুরাণে । গৃহস্থানাং সহস্রেন বানপ্রস্থশতেন চ । ব্রহ্মচারিসহস্রেন
যোগাভ্যাসী বিশিষ্যতে । রাজযোগে বামদেবং প্রতি শিববাক্যং ।
রাজযোগস্ত্রয়োবিধং কো বিজানাতি তত্ত্বতঃ । তত্ত্বজ্ঞানী বসতে যত্র
স দেশঃ পুণ্যভাজনং । দর্শনাদর্চনাদস্ত্রিঙ্গসংকুলসংযুতাঃ । অজ্ঞা মুক্তি-
পদং যাস্তি কিংপুনস্তৎপরায়ণাঃ । অন্তর্যোগং বহির্যোগং যো জানাতি
বিশেষতঃ । ত্রয়া ময়াপ্যসৌ বন্ধঃ শেঠৈর্বেদ্যন্ত কিং পুনরিতি । কুর্ন্দ্রপুরাণে ।
এককালং দ্বিকালং বা ত্রিকালং নিত্যমেব বা । যে যুজতে মহাযোগং
বিজ্ঞেয়ান্তে মহেশ্বর ইতি । ইতরে বক্ষ্যমাণগোমাংসভক্ষণামরবারুণী-
পানরহিতা অযোগিনস্তে কুলঘাতকাঃ কুলনাশকাঃ সংকুলে জাতস্ত
জন্মনো বৈষ্যর্থ্যাং ॥ ৪৭ ॥

ধন্য এবং কুল অক্ষয় হইয়া থাকে । প্রকৃতি-পুরুষ-বিবেকজ যোগীকে যাহাকে
দর্শন করে, যাহাকে সম্ভাষা করে, কিম্বা স্পর্শ করে, সেই ব্যক্তি শত-
কোটি জন্মোপার্জিত পাপ হইতে পরিত্রাণ পাইয়া থাকে । ব্রহ্মাণ্ডপুরাণে
লিখিত আছে যে, সহস্র গৃহস্থ, শতবানপ্রস্থ এবং সহস্র ব্রহ্মচারী হইতেও
এক যোগী ব্যক্তি প্রধান । রাজযোগে বামদেবের প্রতি শিব বলিয়া-
ছেন,—রাজযোগের প্রকৃত মাহাত্ম্য কে জানিতে পারে ? যে দেশে রাজ-
যোগ মাহাত্ম্যবিদ ব্যক্তি বাস করে, সেই দেশ অতি পবিত্র । যোগ
মাহাত্ম্যজ্ঞ ব্যক্তিকে দর্শন করিলে ও অর্চনা করিলে অজ্ঞ ব্যক্তিও আপন
একবিংশতি কুলের সহিত মুক্তিপদ পায়, আর যাহারা যোগমাহাত্ম্যজ্ঞ
ব্যক্তিতে অনুরক্ত আছে, তাহার সৌভাগ্য অবশ্যব্য । যিনি অন্তর্যোগ
ও বহির্যোগ বিশেষরূপে জানেন, তাঁহার সর্বপ্রকার বন্ধন ছিন্ন হয় ।
কুর্ন্দ্রপুরাণে লিখিত আছে যে, যিনি প্রতিদিন এক সন্ধ্যা, দ্বিসন্ধ্যা বা
ত্রিসন্ধ্যা মহাযোগে যুক্ত হন, তাঁহাকে মহেশ্বর বলিয়া জানিবে । আর
যাহারা পুষ্কোক্ত গোমাংস ভক্ষণ ও অমরবারুণীপানে বিশ্বস্ত, তাহারা

গোশঙ্কেনোদিতা জিহ্বা তৎ প্রবেশো হি তালুনি ।

গোমাংসভক্ষণং তত্তু মহাপাতকনাশনম্ ॥ ৪৮ ॥

জিহ্বাপ্রবেশসমুত্তবহিনোৎপাদিতঃ খলু ।

চন্দ্রাৎ অবতি যঃ সারঃ স শ্রাদমরবারুণী ॥ ৪৯ ॥

গোমাংসশব্দার্থমাহ । গোশঙ্কেনেতি । গোশঙ্কেন গোইত্যাকারকেন শঙ্কেন গোপদেনেত্যর্থঃ । জিহ্বা রসনোদিতা কথিতা । তালুনীতি সামৌ-
পিকাধারঃ সপ্তমী । তালুদমীপোর্দ্ধিবিবরে তস্তা জিহ্বায়াঃ প্রবেশো
গোমাংসভক্ষণং গোমাংসভক্ষণশব্দবাচ্যং তত্তু তাদৃশং গোমাংসভক্ষণং
তু মহাপাতকানাং স্বর্ণস্তেয়াদীনাং নাশনং ॥ ৪৮ ॥

অমরবারুণীশব্দার্থমাহ । জিহ্বেতি । জিহ্বায়াঃ প্রবেশো লব্বিকোর্দ্ধি-
বিবরে প্রবেশনং তস্যাং সমুত্তো যো বহিরুখ্য তেনোৎপাদিতো নিস্পা-
দিতঃ । অত্র বহিঃশঙ্কেনোৎপাদ্যমুপলক্ষ্যতে । যঃ সারঃ চন্দ্রাদক্রমোরস্তকাম-
ভাগহাং গোমাংসং অবতি গলতি সা অমরবারুণী শ্রাদমরবারুণীপদবাচ্যা
ভবেৎ ॥ ৪৯ ॥

ফুল বাতক, তাহার সৎকুলে অগ্নিলেও কুলোচিত কার্যে অপারগ হইয়া
কুলকে ব্যর্থ করে ॥ ৪৭ ॥

এইক্ষণ পূর্বল্লোকোক্ত গোমাংস ভক্ষণ শব্দের অর্থ নিরূপণ করিতে-
ছেন,—গোশব্দার্থ জিহ্বা, তাহার তালুবিবরে প্রবেশই মাংসভক্ষণ,
অতএব পেচরী মুদ্রাদ্বারা জিহ্বাকে তালুবিবরে প্রবেশ করাই গোমাংস
ভক্ষণ বলা যায় । এই গোমাংস ভক্ষণ স্বর্ণস্তেয়াদিজনিত মহাপাতক
বিনাশ করিয়া থাকে ॥ ৪৮ ॥

অনন্তর অমরবারুণী শব্দার্থ কথিত হইতেছে ।—জিহ্বাকে তালুর
উর্দ্ধভাগস্থ চিত্রে প্রবেশ করিলে এক প্রকার উন্মাদ জন্মে, তাহাতে সেই
চিত্রে চন্দ্র হইতে গলিত অমৃত প্রাব হইতে থাকে, এই অমৃতকেই যোগি-
গণ অমর বারুণী বলিয়া থাকেন ॥ ৪৯ ॥

চুষন্তী যদি লম্বিকাগ্রমনিশং জিহ্বারসশ্রুদ্ভিনী
সক্ষারা । কটুকান্নহৃৎসদৃশী মধ্বাজ্যতুল্যা তথা ।
ব্যাধীনাং হরণং জরাস্তকরণং শজ্জাগমোদীরণং
তস্য শ্রাদমরত্বমষ্টগুণিতং সিদ্ধান্ননাকর্ষণম্ ॥ ৫০ ॥

চুষন্তীতি । যদি চেল্লম্বিকাগ্রং লম্বিকোদ্ধিববরং চুষন্তী স্পৃশন্তী ।
অনিশং নিরন্তরং । অতএব রসশ্রু সোমকলামৃতশ্রু শ্রুদঃ শ্রুদনঃ
প্রশ্রবণমশ্রামন্তীতি রসশ্রুদ্ভিনী যশ্র জিহ্বা । ক্ষারেন লবণরসেন সহিতা
সক্ষারা কটুকং মরিচাদি আন্নং চিকাকলাদি হৃৎকং পয়ঃস্তেঃ সদৃশী সমানা
মধু ক্ষৌদ্রমাজ্যং ঘৃতং তাভ্যাং তুল্যা সনা । তথাশব্দঃ সমুচ্চয়ে । এতৈ-
র্কিংশেষটৈ রসস্থানেকরসত্বান্মধুরত্বাং স্নিগ্ধত্বাচ্চ জিহ্বায়া অপি রসশ্রুদনে
তথাসমুক্তং । তর্হি তস্য ব্যাধীনাং রোগাণাং হরণমপগমো জরায়্যা বৃদ্ধা-
বস্থায়্যা অন্তকরণং নাশনং শজ্জাগামাযুধানানাগনঃ স্বামি মুখাগমনং তস্তো-
দীরণং নিবারণং । অষ্টৌ গুণা আগিমাদয়ন্তে অশ্রু সংজাতা ইত্যষ্টগুণি-
তমমরত্বমরতাবঃ সিদ্ধানামন্ননাঃ সিদ্ধান্ননাঃ সিদ্ধান্নং তা অন্ননাশ্চেতি
বা তাসামাকর্ষণমাকর্ষণশক্তিঃ শ্রাৎ ॥ ৫০ ॥

যদি জিহ্বা কপালকুহর স্পর্শ করিতে পারে, তাহাহইলে সেই জিহ্বা
নিরন্তর নানা প্রকার রসস্রাব করিতে থাকে, অর্থাৎ চন্দ্র হইতে লবণ
কটু, অন্ন, হৃৎসদৃশ মধুতুল্য ও ঘৃতসদৃশ নানারূপ রস নির্গত হয় ।
এইরূপ নানা প্রকার রসস্রাব হয় বলিয়া জিহ্বাও ঐ সকল রসাস্বিতা
হইয়া থাকে । সাধক এই সকল রসগান করে এবং তাহাতে তাহার
সর্বপ্রকার রোগ বিনাশ পায়, কখনও সেই সাধকের শরীরের জড়তা
হইতে পারে না, কোন অঙ্গ তাহার সম্মুখে আগমন করিতে শক্ত হয়
না এবং অগ্নিমাди অষ্টসিদ্ধি সমন্বিত দেবত্ব প্রাপ্তি হয় ও সিদ্ধান্না-
দিগের আকর্ষণে শক্তি জন্মে ॥ ৫০ ॥

মূৰ্দ্ধাঃ ষোড়শপত্রপদ্মগলিতঃ প্রাণাদ্বাপ্তঃ হঠা-
দূৰ্দ্ধাস্তো রসনাং নিয়ম্য বিবরে শক্তিঃ পরাং চিস্তয়ন্ ।
উৎকল্লোলকলাজলং চ বিমলং ধারাময়ং যঃ পিবে-
ম্বিক্স্যাধিঃ স মৃণালকোমলবপুর্ধোগী চিরং জীবতি ॥৫১॥
যৎপ্রালেয়ং প্রহিতমুষ্ণিরং মেরুমূৰ্দ্ধাস্তরম্হং

মূৰ্দ্ধা ইতি । রসনাং জিহ্বাঃ বিবরে কপালকুহরে নিয়ম্য সংযোজ্য ।
উৰ্দ্ধমুত্তানমাস্ত্রং যন্ত সঃ । উৰ্দ্ধাস্ত ইত্যেনেব বিপরীতকরণী হুচিতি । পরাং
শক্তিং কুণ্ডলিনীং চিস্তয়ন্ ধ্যায়ন্ সন্ প্রাণান্ সাধনভূতান্ । ষোড়শ
পত্রাণি দলানি যন্ত তৎ ষোড়শপত্রং তচ্চ তৎপদ্মং কণ্ঠস্থানে বর্তমানং
তস্মিন্ গলিতং হঠাক্ষয়োগাদবাপ্তং প্রাপ্তং বিমলং নিম্নলং ধারাময়ং
ধারারূপমুৎকল্লোলমুত্তরম্হং চ তৎকলাজলং সৌমকলারসং যঃ পুমান্
পিবেৎ ধ্যেৎ স যোগী নির্গতা ব্যাধয়ো জরাদয়ো যস্মাৎ স নিক্স্যাধিঃ
সন্ যদ্বা নির্গতা বিবিধা আধিস্মানসী ব্যাধি যস্মাৎ স তাদৃশঃ সন্ মৃণালং
বিসমিব কোমলং মৃদু বপুঃ শরীরং যন্ত স মৃণালকোমলবপুঃ সন্ চিরং
দীর্ঘকালং জীবতি প্রাণান্ ধারয়তি । প্রাণাৎ সাধনভূতাদবাপ্তমিতি বা
যোজনা । প্রাণৈরিতি কচিৎপাঠঃ ॥ ৫১ ॥

যৎপ্রালেয়েতি । মেরুবৎ সর্বোন্নতা মুষ্ণী মেরুস্তন্ত মূৰ্দ্ধোপরিভাগ-

সাধক জিহ্বাকে কপাল বিবরে সংযোজিত করিয়া উৰ্দ্ধ বদন হইবে ।
(ইহাতে বিপরীতকরণী মুদ্রা হুচিত হইল) অনন্তর পরমাশক্তি কুণ্ডলিনীকে
চিস্তা করিতে করিতে মূৰ্দ্ধা হইতে কণ্ঠস্থিত ষোড়শদলপত্রোপরি বিগ-
লিত নিম্নল চক্ৰকলারস পান করিবে । যে সাধক উক্তরূপে চক্ৰামৃত
পান করিতে পারে, তাহার শরীরে কোনরূপ রোগ জন্মিতে পারে না
এবং তাহার দেহ মৃণালের স্থায় কোমল হয় এবং সেই সাধক দীর্ঘ-
কাল জীবিত থাকে ॥ ৫১ ॥

মেরুর স্থায় সর্বোন্নতা মুষ্ণী নাড়ীর উপরিভাগমধ্যে যে চক্ৰামৃত

তস্মিন্ স্তম্ভঃ প্রবদতি স্তম্ভীস্তম্ভুখং নিম্নগানাম্ ।

চন্দ্রাৎ সারঃ অবতি বপুষন্তেন মৃত্যুর্নরাণাং

তদ্বদীয়াৎ স্করণমথো নান্ধা কায়সিদ্ধিঃ ॥ ৫২ ॥

স্তম্ভাস্তরে মধ্যে তিষ্ঠতীতি মেরুমূর্ত্যাস্তরঃ যৎপ্রালেয়ঃ সোমকলাজলং
প্রহিতং নিহিতং যস্মিন্ স্তম্ভা তচ্চ তৎসুধিরং বিবরং তস্মিন্ বিবরে সুধীঃ
শোভনা রজস্তমোভ্যামনভিভূতসম্ভা ধীর্কুর্দ্বিষত্ সং। তত্শাস্ত্রতত্বং
প্রবদতি প্রকর্ষণে বদতি। তত্শাঃ শিখায়া মধ্যে পরমায়া ব্যবস্থিত
ইতি শ্রুতেঃ। আশ্বিনো বিভূষে খেচরীমুদ্রায়াঃ তত্রাভিব্যক্তিস্তস্মিন্ স্তম্ভ-
মিত্যুক্তং। নিম্নগানাং গঙ্গায়মুনাসরস্বতীনর্শদাদিশব্দবাচ্যানামিড়াপিঙ্গলা
সুধুমাগাক্ষারীপ্রভৃतीনাং তত্শস্মিন্ বিবরে তৎসমীপে মুখমগ্রমস্তি চন্দ্রাৎ-
সোমাদ্বপুষঃ শরীরস্ত সারঃ অবতি স্করতি তেন চন্দ্রসারস্করণেন নরাণাং
মমুষ্যাণাং মৃত্যুর্স্করণং ভবতি। অতোহেতোস্তৎপূর্বোদিতং স্করণং
শোভনং স্করণং খেচরীমুদ্রায়াঃ বদীয়াৎ। স্করণে বন্ধে চন্দ্রসারস্রবণা-
ভাবান্মৃত্যুর্নরাণাং ইতি ভাবঃ। অতথা স্করণবন্ধনাতাবে কায়স্ত দেহস্ত
সিদ্ধিঃ রূপলাবণ্যবলবজ্রসংহননরূপা ন শ্রাৎ ॥ ৫২ ॥

আছে, ঐ চন্দ্রামৃত পূর্বোক্ত কপালকুহরে নিহিত রহিয়াছে। ঐ কপাল
বিবরকে সুধীগণ আশ্রয়তত্ত্ব বলিয়া কীর্তন করেন। আর ঐ বিবরই
গঙ্গা, যমুনা, সরস্বতী, নর্শদাদি শব্দবাচ্য ইড়া, পিঙ্গলা, সুধুমা, গাক্ষারী-
প্রভৃতি নাড়ীর মুখস্বরূপ। উহা দ্বারা চন্দ্র হইতে শরীরে সারভূত রস-
স্করণ হয়। সেই চন্দ্রামৃত রসস্করণ হইলেই মমুষ্যের মৃত্যু হইয়া থাকে।
অতএব জীবিতেচ্ছক সাধকগণ খেচরী মুদ্রা বন্ধন করিবে, তাহাহইলে
উক্ত অমৃত স্করণ নিবৃত্তি হয়; সুতরাং মমুষ্যের মৃত্যু হইতে পারে না।
পরন্তু শরীরের রূপলাবণ্য বৃদ্ধি পায় ॥ ৫২ ॥

অধিরঃ জ্ঞানজনকং পঞ্চশ্রোতঃ সমন্বিতম্ ।

তিষ্ঠতে খেচরী মুদ্রা তস্মিন্ শূন্তে নিরঞ্জে ॥ ৫৩ ॥

একং সৃষ্টিময়ং বীজমেকা মুদ্রা চ খেচরী ।

একো দেবো নিরালম্ব একাবস্থা মনোময়ী ॥ ৫৪ ॥

অধিরমিতি । পঞ্চ যানি শ্রোতাঃসীড়াদীনাং প্রবাহান্তিঃ সমন্বিতং সমাগমুগতং । সপ্তশ্রোতঃ সমন্বিতমিতি কচিংপাঠঃ । জ্ঞানজনকমলৌকিকবোধিতাশ্রাসাংকারজনকং যৎসুধিরং বিবরং তস্মিন্ সুধিরেজ্ঞানমবিদ্যা তৎকার্য্যং শোকমোহাদি চ নির্গতং যন্তান্তগ্নিরঞ্জনং তস্মিন্নিরঞ্জে শূন্তে সুধিরাবকাশে খেচরী মুদ্রা তিষ্ঠতে স্থিরীভবতি । প্রকাশনস্থেয়াখ্যায়োচ্চত্যাশ্রয়েনপদং ॥ ৫৩ ॥

একমিতি । সৃষ্টিময়ঃ সৃষ্টিক্রপং প্রণবাখ্যং বীজমেকং মুখ্যং । তদ্বক্তৃং মাণ্ডুক্যোপনিষদি । ওমিত্যেতদক্ষরমিদং সৰ্ব্বমিতি । খেচরী মুদ্রা একা মুখ্যা । নিরালম্ব আলম্বনশূন্ত একে মুখ্যো দেবঃ । আলম্বনপরিত্যাগেনাশ্রয়নঃ স্বরূপাবস্থানাং । উন্নতবস্থৈক মুখ্যা । একো মুখ্যাত্তকেবলা ইত্যমরঃ । বীজাদিষু প্রণবাদিবস্তুদ্বাহু খেচরী মুখ্যোত্যর্থঃ ॥ ৫৪ ॥

তালুর উর্দ্ধভাগে যে বিবর আছে, তাহা ইড়া পিঙ্গলাদি পঞ্চ নাড়ীর প্রবাহ সমন্বিত এবং আশ্রয়জ্ঞানজনক, অর্থাৎ ঐ বিবরের তত্ত্ব জানিয়া কার্য্য করিতে পারিলেই অলৌকিক বোধ জন্মিয়া আশ্রয় সাংসারিক হয় । আর উহা জানিতে পারিলে অজ্ঞান ও অজ্ঞানের কার্য্যভূত শোক মোহাদি বিনাশ পায়, ঐ বিবরাবকাশে খেচরী মুদ্রা বিদ্যমান আছে ॥ ৫৩ ॥

একমাত্র প্রণবরূপ বীজই প্রধান । মাণ্ডুক্যোপনিষদে লিখিত আছে যে, ওঁ এই অক্ষরই সপ্তময়, প্রায় একমাত্র খেচরী মুদ্রাই মুখ্য । আলম্বন শূন্ত এক দেবই মুখ্য । যেহেতু আলম্বন পরিত্যাগে আশ্রয় স্বরূপাবস্থা হয় এবং একমাত্র উন্নতী অবস্থাই সৰ্ব্বশ্রেষ্ঠ ॥ ৫৪ ॥

অথোড্ডীয়ানবন্ধঃ ।

বন্ধো যেন সুষুম্নায়াং প্রাণস্তড্ডীয়তে যতঃ ।

তস্মাহুড্ডীয়নাথ্যোহয়ং যোগিভিঃ সমুদাহৃতঃ ॥ ৫৫ ॥

উড্ডীনং কুরুতে যস্মাদবিশ্রান্তং মহাখগঃ ।

উড্ডীয়ানং তদেব শ্রান্তত্র বন্ধোহভিধীয়তে ॥ ৫৬ ॥

উড্ডীয়ানবন্ধং বিবক্ষুস্তাবহুড্ডীয়ানশব্দার্থমাহ । বন্ধ ইতি । যতো যস্মাক্কেতোর্ধেন বন্ধেন বন্ধো নিরুদ্ধঃ প্রাণঃ সুষুম্নায়াং মধ্যনাড্যামুড্ডীয়তে সুষুম্নাং বিহায়সা গচ্ছতি তস্মাৎ কারণাদয়ং বন্ধো যোগিভিঃ স্তেন্দ্রাদিভিরুড্ডীয়নমাখ্যাভিধা যন্ত স উড্ডীয়নাথ্যঃ সমুদাহৃতঃ সম্যগুতপত্যোদাহৃতঃ কথিতঃ । সুষুম্নামুড্ডীয়তেহনেন বন্ধঃ প্রাণ হত্যাড্ডীয়নং । উৎপূর্বাড্ডীং বিহায়সা গতাবিত্যস্মাৎ করণে লুট্ ॥ ৫৫ ॥

উড্ডীয়ানমিতি । মহাংচাসৌ খগঃ মহাখগঃ প্রাণঃ । সর্বদা দেহাবকাশে গতিমন্ত্যং । যস্মাদ্বকাদবিশ্রান্তং যথা শ্রান্তথোড্ডীনং বিহঙ্গমগতিং কুরুতে । সুষুম্নামিত্যাধ্যাহার্যং । তদেব বন্ধবিশেষমুড্ডীয়ানমুড্ডীয়াননাগকং শ্রাৎ । তত্র তস্মিন্বিষয়ে বন্ধোহভিধীয়তে বন্ধস্বরূপং কথ্যতে ময়েতি শেষঃ ॥ ৫৬ ॥

উড্ডীয়ানবন্ধ নিরূপণার্থ উড্ডীয়ান শব্দার্থ কহিতেছেন ।— গেহেতু এই বন্ধ করিলে প্রাণ সুষুম্নাতে উড্ডীন হয়, অর্থাৎ সুষুম্নারূপ আকাশমার্গে গমন করে, অতএব ইহাকে উড্ডীয়ান বন্ধ বলিয়া মৎস্তেন্দ্রাদি যোগিগণ কীৰ্ত্তন করিয়াছেন ॥ ৫৫ ॥

প্রাণরূপ মহাপক্ষী দেহ মধ্যে সর্বদা গমন করিয়া থাকে, কিম্বা এই বন্ধদ্বারা প্রাণ নিয়ত সুষুম্না মধ্যে গমন করে, অতএব প্রাচীন পণ্ডিতগণ উক্ত বন্ধকে উড্ডীয়ান বন্ধ বলিয়া থাকেন ॥ ৫৬ ॥

উদরে পশ্চিমং তানং নাভেরূর্দ্ধং চ কারয়েৎ ।

উড্ডীয়ানো হসৌ বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী ॥ ৫৭ ॥

উড্ডীয়ানস্ত সহজং গুরুণা কথিতং সদা ।

অভ্যাসেং সততং যন্ত বৃদ্ধোহপি তরুণায়তে ॥ ৫৮ ॥

উড্ডীয়ানবন্ধমাহ । উদর ইতি । উদরে তুন্দে নাভেরূর্দ্ধং চকারা-
দধঃ উপরিভাগেহধোভাগে চ পশ্চিমং তানং পশ্চিমমাকর্ষণং নাভে-
রূর্দ্ধাধোভাগৌ যথা পৃষ্ঠসংলগ্নৌ স্মৃতাং তথা তানং তাননামাকর্ষণং
কারয়েৎ কুর্ধ্যাৎ । গিজর্থোহবিবক্ষিতঃ । অসৌ নাভেরূর্দ্ধাধোভাগয়ো-
স্তাননরূপ উড্ডীয়ান উড্ডীয়নাথ্যো বন্ধঃ । কীদৃশঃ মৃত্যুরেব মাতঙ্গো
গজস্তম্ব কেশরী সিংহঃ সিংহ ইব নিবর্তকঃ ॥ ৫৭ ॥

উড্ডীয়ানং স্থিতি । গুরুহিতোপদেষ্টা তেন গুরুণা উড্ডীয়ানং তু সদা
সর্কদা সহজং স্বাভাবিকং কথিতং প্রাণস্ত বহির্গমনং । সর্কদা সর্কশ্চৈব
জায়মানত্বাৎ । যন্ত যঃ পুরুষস্ত সততং নিরন্তরমভ্যাসেৎ । উড্ডীয়ান-
মিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে । স তু বৃদ্ধোহপি হ্রিষিরোহপি তরুণায়তে তরুণ-
ইবাচরতি তরুণায়তে ॥ ৫৮ ॥

সাধক নাড়ীর উর্দ্ধ ও অধোভাগে পশ্চিতান নামক আকর্ষণ করিবে,
অর্থাৎ যাহাতে নাড়ীর উর্দ্ধ ও অধোভাগ পৃষ্ঠ সংলগ্ন হয়, এইরূপ করিবে ।
ইহাকেই উড্ডীয়ান বন্ধ বলে । উক্ত বন্ধ মৃত্যুরূপ হস্তীর পক্ষে সিংহ
স্বরূপ । যে ব্যক্তি উক্ত উড্ডীয়ান বন্ধ সাধন করিতে পারে, তাহার
মৃত্যু হয় না ॥ ৫৭ ॥

ইহাই গুরুর উপদেশ আছে যে, উড্ডীয়ান, অর্থাৎ প্রাণের বহির্গমন
প্রাণিমাাত্রেরই স্বাভাবিক । পরন্তু যিনি উড্ডীয়ান বন্ধ অভ্যাস করিতে
পারেন, তিনি বৃদ্ধ হইলেও তরুণের জায় ব্যবহার করিতে পারেন,
অর্থাৎ তাহার বয়োবৃদ্ধি হইলেও শরীরের তরুণ্য দূর হয় না ॥ ৫৮ ॥

নাভেরূদ্ধমধশ্চাপি তানং কুর্যাৎ প্রযত্নতঃ ।

যথাসমভ্যাসেন্মৃত্যুং জয়ত্যেব ন সংশয়ঃ ॥ ৫৯ ॥

সর্বেষামেব বন্ধানামুক্তমো উড্ডীয়ানকঃ ।

উড্ডীয়ানে দৃঢ়ে বন্ধে মুক্তিঃ স্বাভাবিকী ভবেৎ ॥ ৬০ ॥

নাভেরিতি । নাভেরূদ্ধমুপরিভাগেহমধশ্চাপ্যধোভাগেহপি প্রযত্নতঃ প্রকৃষ্টো যত্নঃ প্রযত্নস্তস্যাং প্রযত্নতঃ । যত্নবিশেষাত্তানং পশ্চিমতানং কুর্যাৎ । পূর্বাঙ্কেনোড্ডীয়ানস্বরূপমুক্তং । অথ তৎপ্রশংসা । যথাসং যথাস-পর্যন্তং । উড্ডীয়ানমিত্যাদ্যাহারঃ । অভ্যাসেং পুনঃপুনরভ্যুতিষ্ঠেৎ স মৃত্যুং জয়ত্যেব সংশয়ো ন । 'অত্র সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ ॥ ৫৯ ॥

সর্বেষামিতি । সর্বেষাং বন্ধানাং মধ্যে উড্ডীয়ানকঃ উড্ডীয়ানবন্ধ এব । স্বার্থে কপ্রত্যয়ঃ । উত্তমঃ উৎকৃষ্টঃ হিযস্মাছুড্ডীয়ানে বন্ধে দৃঢ়ে সতি স্বাভাবিকী স্বভাবসিদ্ধৈব মুক্তির্ভবেৎ । উড্ডীয়ানবন্ধে ক্রতে বিহ-লমগত্যা স্নুস্মার্যাং প্রাণস্ত মুক্তি গমনাৎ । সমাধৌ মোক্ষমাপ্নোতীতি বাক্যাৎ সহজৈব মুক্তিঃ স্বাদিতি ভাবঃ ॥ ৬০ ॥

নাভির উর্দ্ধ ও অধোভাগে যত্নপূর্বক পশ্চিমতান করিবে, অর্থাৎ যাহাতে নাভির উর্দ্ধাধোভাগ পৃষ্ঠ সংলগ্ন হয়, এইরূপ করিবে । এই প্রকারে ছয়মাস পর্যন্ত পুনঃ পুনঃ পশ্চিমতান করিলে সেই ব্যক্তি মৃত্যুকে জয় করিতে পারে ॥ ৫৯ ॥

যত প্রকার বন্ধ উক্ত আছে, তাহাদিগের মধ্যে উড্ডীয়ানবন্ধই শ্রেষ্ঠ, যেহেতু উড্ডীয়ানবন্ধ সাধন করিলে স্বভাবতই মুক্তি হইয়া থাকে, অর্থাৎ উড্ডীয়ানবন্ধ করিলে স্নুস্মার্যাং প্রাণের মুক্তিপ্রদেশে গমন হয়, এইরূপ হইলেই সমাধি হইয়া থাকে এবং সমাধি হইলেই মোক্ষ হয় ; সুতরাং উড্ডীয়ানবন্ধেই স্বাভাবিক মুক্তি হইতে পারে । ৬০ ॥

অথ মূলবন্ধঃ ।

পার্শ্বিভাগেন সংপীড্য যোনিমাকুঞ্চয়েদৃগদম্ ।

অপানমূৰ্দ্ধমাকুষ্ম মূলবন্ধোহিতিধীয়তে ॥ ৬১ ॥

অধোগতিমপানং বা উৰ্দ্ধগং কুরুতে বলাৎ ।

আকুঞ্চনেন তং প্রাহুর্ন লবন্ধং হি যোগিনঃ ॥ ৬২ ॥

মূলবন্ধমাহ । পার্শ্বিভাগেনেতি । পার্শ্বিভাগো গুল্ফয়োরধঃ প্রদেশ-
স্তেন যোনিং যোনিস্থানং গুদমেত্ৰয়োৰ্দ্ধ্যাভাগং সংপীড্য সম্যক্ পীড়-
য়িত্বা গুদং পায়ুমাকুঞ্চয়েৎ সঙ্কোচয়েৎ । অপানমধোগতিং বায়ুমূৰ্দ্ধমুপৰ্যা-
কুঞ্চ্যাকুঞ্চং কৃত্বা মূলবন্ধোহিতিধীয়তে কথ্যতে । পার্শ্বিভাগেন যোনিস্থান-
সংপীড়নপূৰ্ব্বকং গুদস্ত্রাঞ্চনং মূলবন্ধ ইত্যুচ্যতে ইত্যর্থঃ ॥ ৬১ ॥

অধোগতিমিতি । যঃ অধোগতিং অধোহর্ষাগ্গতির্যন্ত স তথা তম-
পানমপানবায়ুমাকুঞ্চনেন মূলাধারস্ত বলাদ্ধঠাদূৰ্দ্ধং গচ্ছতীত্যূৰ্দ্ধগন্তমূৰ্দ্ধগং
স্বয়ম্ভায়ামূৰ্দ্ধগমনশীলং কুরুতে । বৈ ইতি নিশ্চয়েহব্যয়ং । যোগিনো
যোগাভ্যাসিনস্তঃ মূলবন্ধং মূলস্ত মূলস্থানস্ত বন্ধনং মূলবন্ধস্তং মূলবন্ধ-
মিত্যব্বর্থং প্রাহঃ । অনেন মূলবন্ধশব্দার্থ উক্তঃ । পূৰ্ব্বশ্লোকেন তু তস্ত
বন্ধনপ্রকার উক্ত ইত্যপোনব্ধ্যং ॥ ৬২ ॥

অনন্তর মূলবন্ধ কথিত হইতেছে ।—সাধক পার্শ্বিভাগ (গোড়ালি)
দ্বারা যোনিস্থান প্রপীড়িত করিয়া গুহদেশ সঙ্কুচিত করিবে এবং অধো-
গত অপান বায়ুকে উৰ্দ্ধে আকর্ষণ করিবে । ইহাকেই যোগিগণ মূলবন্ধ
নামে কীৰ্ত্তন করেন । ৬১ ॥

উক্ত মূলবন্ধ অধোগমনশীল অপান বায়ুকে মূলাধার সঙ্কোচনদ্বারা
হঠযোগানুসারে উৰ্দ্ধগ, অর্থাৎ স্বয়ম্ভার উপরিস্থ করে, এই নিমিত্তই
যোগজ্ঞ পণ্ডিতগণ ইহাকে মূলবন্ধ বলিয়া থাকেন । মূলবন্ধ, অর্থাৎ
মূলাধার বন্ধন করে বলিয়াই ইহার মূলবন্ধ এই নাম হইয়াছে । পূৰ্ব্ব-
শ্লোকে মূলবন্ধের স্বরূপ কথিত হইয়াছে, এই শ্লোকে মূলবন্ধ শব্দের
যোগার্থ কথিত হইল ॥ ৬২ ॥

গুদং পাঞ্চ্যো তু সংপীড়্য বায়ুমাকুঞ্চয়েদ্বলাৎ ।

বারম্বারং যথা চোৰ্দ্ধিং সমাপ্নাতি সমীরণঃ ॥ ৬৩ ॥

প্রাণাপানৌ নাদবিন্দু মূলবন্ধেন চৈকতায় ।

গত্বা যোগস্ত্র সংসিদ্ধিং গচ্ছতো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৬৪ ॥

অথ যোগবীজোক্তরীত্যা মূলবন্ধমাহ । গুদমিতি । পাঞ্চ্যোগুল্ফয়ো-
রধোভাগেন গুদং বায়ুং সংপীড়্য সম্যক্ পীড়য়িত্বা সংযোজ্যেত্যর্থঃ ।
তু শব্দঃ পূৰ্ণস্বাদস্ত বিশেষত্বদ্যোতকঃ । যথা যেন প্রকারেণ সমীরণো
বায়ুরুৰ্দ্ধং স্রবুমায়া উপরিভাগে যাতি গচ্ছতি তথা তেন প্রকারেণ বলা-
ক্ৰঠাঘারম্বারং পুনঃপুনৰ্বায়ুমপানমাকুঞ্চয়েৎ গুদস্তাকুঞ্চনেনাকর্ষয়েৎ । অয়ং
মূলবন্ধ ইতি বাক্যাধ্যাহারঃ ॥ ৬৩ ॥

অথ মূলবন্ধগুণানাহ । প্রাণাপানাবিতি । প্রাণচাপানশ্চ প্রাণাপান-
বৃদ্ধাধোগতী বায়ু । নাদোহনাহতধ্বনিঃ বিন্দুরম্বারস্তৌ মূলবন্ধেনৈকতাং
গত্বৈকীভূয় যোগস্ত্র সংসিদ্ধিঃ সম্যক্ সিদ্ধিস্তাং যোগসংসিদ্ধিং যচ্ছতো
দদতঃ । অভ্যাসিন ইতি শেষঃ । অত্রাশ্মিন্নর্থো সংশয়ো ন । সন্দেহো
নাস্তীত্যর্থঃ । অয়ং ভাবঃ । মূলবন্ধে ক্রতেহপানঃ প্রাণেন সত্বেকীভূয়

অনন্তর যোগবীজোক্ত রীতি অনুগারে মূলবন্ধ কথিত হইতেছে ।—
গুল্ফ ঘরের অধোভাগ, অর্থাৎ গোড়ালি গুহদেশে সংযোজিত করিয়া
যাহাতে বায়ু স্রবুমার উপরি গমন করিতে পারে, এইরূপে পুনঃ
পুনঃ হঠযোগানুসারে বায়ু আকুঞ্চন করিবে, অর্থাৎ গুহদেশ আকুঞ্চন
করিয়া বায়ু আকর্ষণ করিবে । এইরূপ করিলেও মতান্তরে মূলবন্ধ
হয় ॥ ৬৩ ॥

মূলবন্ধ সাধন করিলে প্রাণ ও অপান, অর্থাৎ উর্দ্ধগত ও অধোগত
বায়ু, নাদ (অনাহত ধ্বনি) এবং অম্বার এই সকল একীভূত হইয়া
যোগাত্ম্যাসী সাধকের সিদ্ধি প্রদান করে, তাহাতে সন্দেহ নাই,
অর্থাৎ মূলবন্ধ সাধন করিলে প্রাণ বায়ু অপান বায়ুর সহিত একীভূত
হইয়া স্রবুমাতে প্রবেশ করে, অনন্তর নাদের অভিব্যক্তি হয়, সেই

অপানপ্রাণয়োঠৈরক্যং ক্ষয়ো মূত্রপুরীষয়োঃ ।

যুবা ভবতি বুদ্ধোহপি সততং মূলবন্ধনাং ॥ ৬৫ ॥

অপানে উর্দ্ধগে জাতে প্রয়াতে বহ্নিমণ্ডলম্ ।

তদাহনলশিখা দীর্ঘা জায়তে বায়ুনাহহতা ॥ ৬৬ ॥

হৃদয়ায়াং প্রবিশতি । ততো নাদাভিব্যক্তির্ভবতি ততো নাদেন সহ
প্রাণাপানৌ হৃদয়োপরি গত্বা নাদস্ত বিন্দুনা সঠৈক্যং বিন্দুনাধায় মুষ্টি
গচ্ছতঃ । ততো যোগসিদ্ধিঃ ॥ ৬৪ ॥

অপানপ্রাণয়োঠিতি । সততং মূলবন্ধনামূলবন্ধমুদ্রাকরণাদপান-
প্রাণয়োঠৈরক্যং ভবতি । মূত্রপুরীষয়োঃ সঞ্চিতয়োঃ ক্ষয়ঃ পতনং ভবতি ।
বুদ্ধোহপি স্থবিরোহপি যুবা তরুণো ভবতি ॥ ৬৫' ॥

অপান ইতি । মূলবন্ধনাদপানে অধোগমনশীলে বায়ৌ উর্দ্ধগে উর্দ্ধং
গচ্ছতীত্যুর্দ্ধগন্ত্যস্তাদৃশে সতি বহ্নিমণ্ডলে বহুর্নগুণঃ ত্রিকোণং নাভে-
রধোভাগেহস্তুি । তদ্বক্তং যাজ্ঞবল্কেন । দেহমধ্যে শিথিস্থানং তপ্তজাদ্ব-
নদপ্রভং । ত্রিকোণং তু মনুষ্যাণাং চতুরশ্রং চতুষ্পদাং । মণ্ডলং তু পত-
নানাং সত্যমেতদ্ববীমি তে । তন্মধ্যে তু শিখা তদ্বী সদা তিষ্ঠতি পাবকে

নাদের সহিত প্রাণ ও অপান বায়ু হৃদয়োপরি গমন করিয়া নাদ ও
বিন্দুর ঐক্য সম্পাদন করত মুক্তিপ্রদেগে গমন করে, এইরূপ হইলেই
যোগ সিদ্ধি হয় ॥ ৬৪ ॥

মূলবন্ধ সাধন করিলে প্রাণ বায়ু ও অপান বায়ুর ঐক্য হয়, উদরে
সঞ্চিত মল মূত্র নিঃসরণ হয় এবং বুদ্ধ ব্যক্তিও তরুণের স্থায় বলবীৰ্য্য
সম্পন্ন হইয়া থাকে ॥ ৬৫ ॥

মূলবন্ধ সাধনদ্বারা অধোগত অপান বায়ু উর্দ্ধগামী হইলে নাভির
অধোভাগস্থ ত্রিকোণাকার বহ্নিমণ্ডল প্রাপ্ত হয় । যাজ্ঞবল্ক্য কহিয়াছেন
যে, দেহ মধ্যে প্রতপ্ত স্রবণের স্থায় অতি সমুজ্জল বহ্নিমণ্ডল আছে,
ঐ বহ্নিমণ্ডল মনুষ্যাঙ্গের ত্রিকোণ, চতুষ্পদ পশুদিগের চতুর্ভুজ এবং

ততো যাতো বহ্যপানো প্রাণমুষ্ণস্বরূপকম্ ।

তেনাত্যস্তপ্রদীপ্তস্ত জ্বলনো দেহজস্তথা ॥ ৬৭ ॥

তেন কুণ্ডলিনী স্তপ্তা সস্তপ্তা সংপ্রবুধ্যতে ।

দণ্ডাহতা ভুজঙ্গীব নিশ্বস্ত ঋজুতাং ব্রজেৎ ॥ ৬৮ ॥

ইতি । তস্মিন্ কালে বায়ুনা অপানেনাহতা সঙ্গতা সত্যনলশিখা জঠরাগ্নি-
শিখা দীর্ঘা আয়তা জায়তে । বর্দ্ধত ইতি কচিংপাঠঃ ॥ ৬৬ ॥

তত ইতি । ততস্তদনস্তরং বহিঃচাপানংচ বহ্যপানো । উষ্ণং স্বরূপং
যস্ত স তথা তমনলং শিখাদৈর্ঘ্যাদুষ্ণস্বরূপং প্রাণমূর্দ্ধগতিমনিলং যাতো
গচ্ছতঃ । ততোহনলশিখাদৈর্ঘ্যাদুষ্ণস্বরূপকাদিতি বা যোজনা । তেন
প্রাণসঙ্গমনেন দেহে জাতো দেহজো জ্বলনোহগ্নিরস্ত্যতমধিকং দীপ্তো
ভবতি । তথেন্তি পাদপূরণে । অপানস্তোৰ্দ্ধগমনে দীপ্ত এব জ্বলনঃ
প্রাণসঙ্গত্যাহত্যস্তং প্রদীপ্তো ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৬৭ ॥

তেনেন্তি । তেন জ্বলনস্তাত্যস্তং প্রদীপনেন সস্তপ্তা সম্যক্ তপ্তা
সতী স্তপ্তা নিদ্রিতা কুণ্ডলিনী শক্তিঃ সম্প্রবুধ্যতে সম্যক্ প্রবুদ্ধা ভবতি ।

পক্ষীদিগের বর্জুলাকার । এই বহ্নিমণ্ডলে অতি সূক্ষ্ম অগ্নি শিখা বিদ্যা-
মান আছে । মূলবন্ধ আচরণ কালে অপান বায়ুর সহিত মিলিত হইয়া
ঐ অগ্নি শিখা বিস্তৃত হয়, অর্থাৎ জঠরাগ্নি বৃদ্ধি পাইয়া থাকে ॥ ৬৬ ॥

অনস্তর বহি ও অপান বায়ু এই উভয়ই উষ্ণস্বরূপ প্রাণকে প্রাপ্ত
হয় । এইরূপে প্রাণ বায়ুর সহিত অপান বায়ু ও বহ্নির সঙ্গম হইলেই
দেহজ অগ্নি অত্যন্ত প্রদীপ্ত হইয়া উঠে । অপান বায়ুর উৰ্দ্ধগমনেই
অগ্নির প্রদীপ্তি হয়, পরন্তু তাহাতে আবার প্রাণসঙ্গতি মাত্রে সমধিক
প্রদীপ্ত হইয়া থাকে ॥ ৬৭ ॥

দেহগত অগ্নি অতিশয় প্রদীপ্ত হইলে সেই অগ্নির তাপে নিদ্রিতা কুণ্ড-
লিনী শক্তি পরিতাপিতা হইয়া প্রবোধিতা হয়েন এবং দণ্ডাহতা সর্পি-
ণীর শ্বাস নিঃশ্বাস পরিত্যাগ করত সরলতা প্রাপ্ত হইয়া থাকেন ॥ ৬৮ ॥

বিলং প্রবিষ্টেব ততো ব্রহ্মনাভ্যস্তরং ব্রজেৎ ।

তস্মান্নিত্যং মূলবন্ধঃ কৰ্ত্তব্যো যোগিভিঃ সদা ॥ ৬৯ ॥

অথ জালন্ধরবন্ধঃ ।

কণ্ঠমাকুষ্য হৃদয়ে স্থাপয়েচ্চিবুকং দৃঢ়ম্ ।

বন্ধো জালন্ধরাখ্যোহয়ং জরামৃত্যুবিনাশকঃ ॥ ৭০ ॥

দণ্ডেনাহতা দণ্ডাহতা চাসৌ মুজঙ্গীব সর্পিণীব নিখন্ত নিখাসং কৃষ্মা
ঋজুতাং সরলতাং ব্রজেৎগচ্চেৎ ॥ ৬৮ ॥

বিলং প্রবিষ্টেতি । ততো ঋজুতাপ্রাপ্ত্যনন্তরং বিলং বিবরং প্রবিষ্টা
মুজঙ্গীব ব্রহ্মনাভী স্ফুম্বা তত্তা অন্তরং গচ্চেত্তস্মাক্কেতোর্যোগিভির্যোগা-
ভ্যাসিভির্মূলবন্ধো নিত্যং প্রতিদিনং সদা সর্বস্মিন্ কালে কৰ্ত্তব্যঃ কৰ্ত্তুং
যোগ্যঃ ॥ ৬৯ ॥

জালন্ধরবন্ধমাহ । কণ্ঠমিতি । কণ্ঠে গলে বিলমাকুষ্য হৃদয়ে বন্ধঃ-
সমীপে চতুরঙ্গুলাস্তরিতপ্রদেশে চুবুকং হৃদং দৃঢ়ং স্থিরং স্থাপয়েৎ স্থিতং
কুর্যাৎ । অয়ং কণ্ঠাকুষ্মনপূর্বকং চতুরঙ্গুলাস্তরিতহৃদয়সমীপেহৃদোনমন-
যত্নপূর্বকং চুবুকস্থাপনরূপো জালন্ধর ইত্যখ্যা যত ইতি জালন্ধরাখ্যো
জালন্ধরনামা বন্ধঃ । কীদৃশঃ জরা বৃদ্ধাবস্থা মৃত্যুশ্রবণং তয়োবিনাশকো
বিশেষেণ নাশয়তীতি বিনাশকো বিনাশকর্তা ॥ ৭০ ॥

কুণ্ডলিনী সরল হইলে যেমন সর্পিণী বিবর মধ্যে প্রবেশ করে,
সেইরূপ কুণ্ডলিনী ব্রহ্মনাভী স্ফুম্বার মধ্যে গমন করিয়া থাকেন । এই
নিমিত্ত যোগিগণ অবশ্য নিয়তরূপে সর্বদা মূলবন্ধ সাধন করিবে ॥ ৬৯ ॥

এইক্ষণ জালন্ধর বন্ধ কথিত হইতেছে ।—কণ্ঠ সঙ্কোচন করিয়া বন্ধঃ-
স্থলে, অর্থাৎ কণ্ঠ হইতে চতুরঙ্গুল অন্তরে দৃঢ়রূপে চিবুক স্থাপন করিবে ।
এইরূপে কণ্ঠ সঙ্কোচনপূর্বক হৃদয়ের চারি অঙ্গুল অন্তরে চিবুক স্থাপন
করিলেই জালন্ধর বন্ধ হয় । এই জালন্ধর বন্ধ জরা ও মৃত্যু বিনাশ
করে ॥ ৭০ ॥

বধ্নাতি হি শিরাজালমধোগামি নভোজলম্ ।

ততো জালন্ধরো বন্ধঃ কণ্ঠদুঃখোঘনাশনঃ ॥ ৭১ ॥

জালন্ধরে কৃতে বন্ধে কণ্ঠসঙ্কোচলক্ষণে ।

ন পীযুষং পতত্যগৌ ন চ বায়ুঃ প্রকুপ্যতি ॥ ৭২ ॥

জালন্ধরপদার্থমাহ । বধ্নাতিতি । হিয়স্মাচ্ছিরাগাং নাভীনাং জালং সমুদায়ং বধ্নাতি । অধো গন্তুং শীলমস্ত্যেত্যধোগামী নভসঃ কপালকুহরস্ত জলমমৃতং চ বধ্নাতি প্রতিবধ্নাতি । ততস্তস্মাজ্জালন্ধরো জালন্ধরনামকো-
হম্বর্থো বন্ধঃ জালং দশাজালং জলানাং সমূহো জালং ধরতীতি জালন্ধরঃ ।
কীদৃশঃ কণ্ঠে গলপ্রদেষে যো দুঃখোঘো বিকারজাতো দুঃখসমুহস্তস্ত
নাশনো নাশকর্তা ॥ ৭১ ॥

জালন্ধরগুণানাহ । জালন্ধর ইতি । কণ্ঠস্ত গলবিলস্ত সঙ্কোচনং
সঙ্কোচ আকৃঞ্চনং তদেব লক্ষণং স্বরূপং যস্ত স কণ্ঠসঙ্কোচলক্ষণঃ তস্মিন্
তাদৃশে জালন্ধরে জালন্ধরসংজ্ঞকে বন্ধে কৃতে সতি পীযুষসমৃতমগৌ
জাঠরেহনলে ন পততি ন সরতি । বায়ুশ্চ প্রাণশ্চ ন কুপ্যতি নাভ্যস্তরে
বায়োগর্মনং প্রকোপস্তং ন করোতীত্যর্থঃ ॥ ৭২ ॥

যেহেতু উক্ত বন্ধ শিরা সমূহ বন্ধন করে এবং কপাল কুহর হইতে
যে অমৃতস্রাব হয়, তাহা রোধ করে, অতএব এই বন্ধকেই যোগিগণ
জালন্ধর বন্ধ বলিয়া থাকেন । এই বন্ধ কণ্ঠগত সমস্ত বিকার নষ্ট করে,
অর্থাৎ জালন্ধর বন্ধ অভ্যাস করিলে সেই সাধকের কণ্ঠে কোনরূপ রোগ
জন্মিতে পারে না ॥ ৭১ ॥

কণ্ঠ সঙ্কোচনরূপ জালন্ধর বন্ধ অভ্যাস করিলে কপাল কুহর হইতে
যে চক্ষ্মামৃত গলিত হয়, তাহা জাঠরায়িতে পতিত হইতে পারে না এবং
বায়ু প্রকুপিত হয় না । প্রাণ বায়ুর অন্ত নাভীতে গমনই বায়ুর প্রকোপ,
এই জালন্ধর বন্ধ করিলে তাহা হইতে পারে না ॥ ৭২ ॥

কণ্ঠসঙ্কোচনেনৈব হে নাভ্যো স্তম্ভয়েদদৃঢ়ম্ ।

মধ্যচক্রমিদং জ্ঞেয়ং ষোড়শাধারবন্ধনম্ ॥ ৭৩ ॥

মূলস্থানং সমাকুখ্য উড্ডীয়ানং তু কারয়েৎ ।

ইড়াং চ পিঙ্গলাং বন্ধা বাহয়েৎপশ্চিমে পথি ॥ ৭৪ ॥

কণ্ঠসঙ্কোচনেনৈতি । দৃঢ়ং গাঢ়ং কণ্ঠসঙ্কোচনেনৈব কণ্ঠসঙ্কোচন-
মাত্রেন হে নাভ্যো ইড়াপিঙ্গলে স্তম্ভয়েদয়ং জালন্ধর ইতি কর্তৃপদাখ্যা-
হারঃ । ইদং কণ্ঠস্থানে স্থিতং বিশুদ্ধাখ্যঃ চক্রং মধ্যচক্রং মধ্যমং চক্রং
জ্ঞেয়ং । কীদৃশং ষোড়শাধারবন্ধনং ষোড়শপঙ্খ্যাকা য়ে আধারা অঙ্গুষ্ঠা-
ধারাদিব্রন্ধরক্কাস্তান্তেষাং বন্ধনং বন্ধনকারকং । অঙ্গুষ্ঠাং গুল্ফজানুক-
সীবনীলিঙ্গনাভয়ঃ । হৃদগ্রীবা কণ্ঠদেশ-চ লম্বিকা নাসিকা তথা । ক্রমধ্যং
চ ললাটং চ মূর্ধা চ ব্রন্ধরক্কুং । এতে হি ষোড়শাধারাঃ কথিতা
যোগিপুস্তকৈঃ । তেষাধারেষু ধারণায়াঃ ফলবিশেষস্ত গোরক্ষসিদ্ধাস্তা-
দবগন্তব্যঃ ॥ ৭৩ ॥

উক্তস্ত বন্ধত্রয়স্তোপযোগমাহ । মূলস্থানমিতি । মূলস্থানমাধারভূত-
মাধারস্থানং সমাকুখ্য সমাগাকুখ্য উড্ডীয়ানং নাভেঃ পশ্চিমতানরূপং বন্ধং
কারয়েৎ কুর্যাৎ । গিজর্থোহবিবক্ষিতঃ । ইড়াং পিঙ্গলাং গঙ্গাং যমুনাং চ

দৃঢ়রূপে কণ্ঠ সঙ্কোচন করিলেই তৎক্ষণাৎ ইড়া ও পিঙ্গলা এই দুই
নাড়ী স্তম্ভিত হয় । আর এই কণ্ঠস্থানে যে বিশুদ্ধাখ্য চক্র আছে, তাহাকে
মধ্যচক্র বলিয়া জানিবে । এই চক্র অঙ্গুষ্ঠাধারাদি ব্রন্ধরক্কাস্ত ষোড়শ
আধারের বন্ধন করে । অঙ্গুষ্ঠ, গুল্ফ, জাহ্নু, উরু সীবনী (লিঙ্গের অধো-
ভাগ) লিঙ্গ, নাভি, হৃদয়, গ্রীবা, কণ্ঠদেশ, লম্বিকা (তালুর উর্দ্ধে স্মল্ল
জিহ্বা) নাসিকা, ক্রমধ্য, ললাট, মূর্ধা ও ব্রন্ধরক্কু ইহাদিগকেই যোগিগণ
ষোড়শ আধার বলিয়া থাকেন । এই সকল আধার ধারণা করিতে
পারিলে যেরূপ ফল হয়, তাহা গোরক্ষ সিদ্ধান্তে জানিতে পারিবে ॥৭৩॥

পূর্বোক্ত জালন্ধর বন্ধ, উড্ডীয়ান বন্ধ ও মূলবন্ধ এই বন্ধত্রয়ের উপ-
যোগিতা প্রদর্শন করিতেছেন ।—মূলস্থান, অর্থাৎ আধার স্থান সম্যক্

অনেনৈব বিধানেন শ্রয়াতি পবনো লয়ম্ ।

ততো ন জায়তে মৃত্যুর্জ্বররোগাদিকং তথা ॥ ৭৫ ॥

বন্ধত্ৰয়মিদং শ্ৰেষ্ঠং মহাসিদ্ধৈশ্চ সেবিতম্ ।

सर्वेषां हठतन्त्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥ १७ ॥

বন্ধা । জ্ঞানদ্রবন্ধেনেত্যাঃ । কণ্ঠসঙ্কোচেনৈব হে নাদ্যো স্তম্ভয়ে-
দিভ্যাক্তেঃ । পশ্চিমে পথি স্নগ্নমাগার্গে বাহয়েজ্রময়েৎ প্রাণমিতি
শেষঃ ॥ ৭৪ ॥

অনেনেনতি । অনেনৈনবোক্তেনৈব বিধানেনৈব পবনঃ প্রাণো লয়ঃ
 স্থিগ্যং প্রযাতি । গত্যাভাবপূৰ্ণকং রক্তে স্থিতিঃ প্রাণশ্চ লয়ঃ । ততঃ
 প্রাণশ্চ লয়ান্মৃত্যুৰ্জ্জ্বরারোগাদিকং । তথা চার্থে । ন জায়তে নোদ্ভবতি ।
 আদিপদেন বলীপলিততদ্ভাষাদিকং গ্রাহ্যং ॥ ৭৫ ॥

বন্ধত্রয়গিতি । ইদং পূর্বোক্তং বন্ধত্রয়ং শ্রেষ্ঠং ষোড়শাধারবন্ধেহতি-
প্রশস্তং মহাসিদ্ধেশ্বরং শ্রেষ্ঠাদিতিশচকারাদ্বিশিষ্টাদিমুনিভিঃ সেবিতং
সর্বেষাং হঠতত্ত্বাণাং হঠোপায়ানাং সাধনং সিদ্ধিজনকং যোগিনো গোর-
ক্ষাদ্যা বিদুর্জানন্তি ॥ ৭৬ ॥

আকৃষ্টিত করিয়া নাভির অধোভাগে পশ্চিম তানাখা বন্ধরূপে উড্ডীয়মান বন্ধ করিবে। অনন্তর ইড়া ও পিঙ্গলার বন্ধ করিয়া, অর্থাৎ জালন্ধর বন্ধদ্বারা স্রুম্বাতে প্রাণবায়কে প্রবাহিত করিবে ॥ ৭৪ ॥

উক্ত প্রকারে ত্রিবিধ বন্ধদ্বারা প্রাণ বায়ুর লয় হয়, অর্থাৎ প্রাণের গতি নিবৃত্তি হইয়া প্রাণ সুষুম্নাতে স্থিরভাবে থাকে। প্রাণ স্থির হইলে সেই সাধকের শরীরে জরা, কিম্বা কোন প্রকার রোগ জন্মিতে পারে না এবং তাহার মৃত্যু ঘটনা হয় না ॥ ৭৫ ॥

উক্ত ত্রিবিধ বন্ধ সর্ব্বশ্রেষ্ঠ, ষোড়শাধার বন্ধনই ইহাদিগের প্রশ-
স্ততা জানা যায়। মন্ত্রেস্ত্রাদি মহা মহা যোগিগণ ও বশিষ্ঠাদি মুনি-
গণ সকলেই উক্ত বন্ধত্রয়ের সেবা করিয়াছেন। হঠযোগ সাধনে

যৎ কিঞ্চিৎ অবতে চন্দ্রাদমৃতং দিব্যরূপিণঃ ।

তৎসর্বং গ্রসতে সূর্য্যাস্তেন পিণ্ডো জরায়ুতঃ ॥ ৭৭ ॥

তত্রাস্তি করণং দিব্যঃ সূর্য্যস্ত মুখবন্ধনম্ ।

গুরুপদেশতো জ্ঞেয়ং ন তু শাস্ত্রার্থকোটিভিঃ ॥ ৭৮ ॥

বিপরীতকরণীং বিবন্ধুস্তদুপোদ্ভাতত্বেন পিণ্ডস্ত জরাকরণং তাবদাহ ।
 যৎ কিঞ্চিদিতি । দিব্যমুৎকৃষ্টং সুধাময়ং রূপং যন্ত স তথা তাদ্যাদিব্য-
 রূপিণঃ চন্দ্রাৎ সোমাত্তালুমূলস্থাদয়ং কিঞ্চিদয়ং কিমপ্যমৃতং পীযুষং অবতে
 পত্ততি তৎসর্বং সর্বং তৎপীযুষং সূর্য্যো নাভিস্থোহনলান্নকঃ গ্রসতে
 গ্রাসীকরোতি । তদুক্তং গোরক্ষনাথেন । নাভিদেশে স্থিতো নিত্যং
 ভাস্করো দহনান্নকঃ । অমৃতান্না স্থিতো নিত্যং তালুমূলে চ চন্দ্রমাঃ ।
 বর্ষত্যাধোমুখঃ চন্দ্রো গ্রসত্যুর্দ্ধমুখো রবিঃ । করণং তচ্চ কণ্ডব্যং যেন পীযুষ-
 মাপ্যত ইতি । তেন সূর্য্যকর্জ্বকামৃতগ্রাসনেন পিণ্ডো দেহো জরায়ুতঃ
 জরসা যুক্তো ভবতি ॥ ৭৭ ॥

তজ্জৈতি । তত্র তদ্বিবরে সূর্য্যস্ত নাভিস্থানলস্ত মুখং বধ্যতে অনেক-

যত প্রকার উপায় আছে, তাহাদিগের মধ্যে উক্ত বন্ধজরকেই গোরক্ষা-
 দিরা সিদ্ধিজনক বলিয়া জানেন ॥ ৭৬ ॥

অতঃপর বিপরীতকরণী কথিত হইবে, এইক্ষণ দেহের জরাকরণ
 কহিতেছেন ।—তালুমূলস্থ বিবন্ধুপী চন্দ্র হইতে যে কিছু উৎকৃষ্ট অমৃত
 পতিত হয়, সেই সমুদায়ই নাভিমণ্ডলস্থিত সূর্য্য গ্রাস করিয়া থাকেন ।
 গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন যে, প্রাণিগণের নাভিদেশে সর্বদা অগ্নিময়
 সূর্য্য অবস্থিত আছেন এবং অমৃতান্না চন্দ্র সর্বদা তালুতে বাস করেন ।
 উক্ত চন্দ্র অধোমুখী হইয়া অমৃত বর্ষণ করেন এবং সূর্য্য উর্দ্ধমুখে সেই
 চন্দ্রামৃত গ্রাস করেন, এই নিমিত্ত বিপরীতকরণী করিবে, তাহাহইলেই
 অমৃত রক্ষা পাইতে পারে । সূর্য্য উক্তরূপে চন্দ্রামৃত পান করে . বলি-
 যাই দেহের জড়তা জন্মিয়া থাকে ॥ ৭৭ ॥

অতঃপর যে বিপরীতকরণী নামক দিব্য মুদ্রা কথিত হইবে, ঐ

উৰ্দ্ধং নাভেরধস্তালোৰ্দ্ধং ভানুরধঃ শশী ।

করণী বিপরীতাখ্যা গুরুবাক্যেন লভ্যতে ॥ ৭৯ ॥

নিত্যমভ্যাসযুক্তস্ত জঠরাগ্নিবিবৰ্দ্ধিনী ।

আহারো বহুলস্তস্ত সাংপাদ্যঃ সাধকস্ত চ ॥ ৮০ ॥

নেতি তাদৃশং দিব্যমুত্তমং বক্ষ্যমাণমুদ্রাখ্যমস্তি তৎগুরুপদেশতঃ গুরু-
পদেশাজ্জ্ঞেয়ং জ্ঞাতুং শক্যং । শাস্ত্রার্থানাং কোটিভিঃ ন তু নৈব জ্ঞাতুং
শক্যং ॥ ৭৮ ॥

বিপরীতকরণীমাহ । উৰ্দ্ধং নাভেরিতি । উৰ্দ্ধমুপরিভাগে নাভিৰ্ভ্যস্ত
স উৰ্দ্ধনাভিস্তস্ত্রোৰ্দ্ধনাভেরধঃ অধোভাগে তালু তালুস্তানং যস্ত সোধ-
স্তালুস্তস্ত্রোৰ্দ্ধনাভের্যোগিন উৰ্দ্ধমুপরিভাগে তালুদহনাত্মকঃ সূর্য্যো ভবতি ।
অধঃ অধোভাগে শস্ত্রমুতাস্থা চন্দ্রো ভবতি । প্রথমাস্তপাঠে তু যদা
উৰ্দ্ধনাভিরধস্তালুৰ্যোগী ভবতি তদোৰ্দ্ধং ভানুরধঃ শশী ভবতি । যদা তদা-
পদয়োৰধ্যাহারেণাশ্রয়ঃ । ইয়ং বিপরীতাখ্যা বিপরীতনামিকা করণী ।
উৰ্দ্ধাধঃস্থিতয়োঃ চন্দ্র সূর্য্যয়োৰধউৰ্দ্ধকরণেনাবৰ্থা গুরুবাক্যেন গুরোৰ্দ্ধাক্যে-
নৈব লভ্যতে প্রাপ্যতে নাথুথা ॥ ৭৯ ॥

নিত্যমিতি । নিত্যং প্রতিদিনমভ্যাসোভ্যাসনং তস্মিন্ যুক্তস্তাবহি-

মুদ্রাই নাভিস্থ অনলরূপী সূর্য্যোর মুখ বন্ধন করিয়া থাকে । এই বিপ-
রীতকরণীমুদ্রা গুরুর নিকট শিক্ষা করিবে । গুরুদেবের উপদেশ
ব্যতিরেকে শতকোটি শাস্ত্র পর্যালোচনা করিলেও উক্ত বিপরীতকরণী
কেহ জানিতে পারে না ॥ ৭৮ ॥

এইরূপ বিপরীতকরণী কথিত হইতেছে ।—নাভির উৰ্দ্ধভাগে সূর্য্য
এবং তালুর অধোভাগে অমৃতাস্থা চন্দ্র আছেন, যোগিগণ যোগদ্বারা
ইহার বৈপরীত্য করিবে, অর্থাৎ যাহাতে উৰ্দ্ধভাগে সূর্য্য ও অধোভাগে
চন্দ্র থাকে, এইরূপ করিবে । ইহাকেই বিপরীতকরণী বলে । এই
বিপরীতকরণী গুরুর নিকট লাভ করিতে হয় ॥ ৭৯ ॥

বিপরীতকরণী প্রতিদিন অভ্যাস করিলে জঠরাগ্নি বৃদ্ধি পায় ।

অন্নাহারো যদি ভবেদগ্নির্দহতি তৎক্ষণাৎ ।

অধঃশিরাস্চোৰ্দ্ধাপাদঃ ক্ষণং স্তাৎ প্রথমে দিনে ॥ ৮১ ॥

তত্ত্ব জঠরাগ্নিরুদরাগ্নিস্তত্ত্ব বিবর্দ্ধিনী বিশেষণ বর্দ্ধিনীতি বিপরীতকরণী-
বিশেষণং । তত্ত্ব সাধকস্ত বিপরীতকরণ্যভ্যাসিন আহারো ভোজনং
বহুলো যথেষ্টঃ সম্পাদ্যঃ সম্পাদনীয়ঃ । চপাদপূরণে ॥ ৮০ ॥

অন্নাহার ইতি । যদ্যন্নাহারঃ অন্নো ভোক্তুমিষ্টান্নাহারো ভোজনং
যত্ত্ব তাদৃশো ভবেৎ স্তাত্তদাহ্নির্জঠরানলো দেহং ক্ষণমাত্রাদহেৎ । শীঘ্রং
দহেদিত্যর্থঃ । উৰ্দ্ধাধঃস্থিতয়োঃ চন্দ্রসূর্য্যায়োরধউৰ্দ্ধকরণক্রিয়ামাহ । অধঃ-
শিরা ইতি । অধঃ অধোভাগে ভূমৌ শিরো যত্ত্ব এসাধঃশিরাঃ করাভ্যাং
কটিপ্রদেশমবলম্ব্য বাহুমূলাদারভ্য কূর্পরপর্য্যস্তাভ্যাং বাতভ্যাং স্বক্কাভ্যাং
গলপৃষ্ঠভাগশিরঃপৃষ্ঠভাগাভ্যাং চ ভূমিমবষ্টভ্যাধঃশিরা ভবেৎ । উৰ্দ্ধ-
মূপর্য্যস্তরিক্ষে পাদৌ যত্ত্ব স উৰ্দ্ধপাদঃ প্রথমদিনে আরম্ভদিনে ক্ষণং ক্ষণ-
মাত্রং স্তাৎ ॥ ৮১ ॥

আর যে সাধক উক্ত বিপরীতকরণী নিত্য অভ্যাস করে, সেই ব্যক্তি
যথেষ্ট ভোজন করিতে পারে । কোনরূপ আহারে তাহার অনিষ্ট হয়
না এবং সে অধিক ভোজন করিতেও পারে ॥ ৮০ ॥

বিপরীতকরণী অভ্যাস করিয়া যদি সাধক অন্ন ভোজন করে,
তাহাহইলে শীঘ্র জঠরাগ্নি তাহার শরীর দগ্ধ করিতে থাকে । এইক্ষণ
কিরূপে উৰ্দ্ধস্থিত চন্দ্রকে অধোবর্তী ও অধোবর্তী সূর্য্যকে উৰ্দ্ধগামী
করিতে হয়, তাহা কথিত হইতেছে ।—সাধক প্রথম দিনে উৰ্দ্ধপাদ ও
অধঃশিরা হইয়া ক্ষণকাল থাকিবে, অর্থাৎ ভূমিতে শিরঃস্থাপন করিয়া
হস্তদ্বয় দ্বারা কটি অবলম্বন করতঃ বাহুমূল হইতে কূর্পর (কলুই) পর্য্যন্ত
উভয় বাহ ও উভয় স্বক্কা দ্বারা ভূমিতে আশ্রয় করিয়া অধঃশিরা
হইবে ॥ ৮১ ॥

ক্ষণাচ্চ কিঞ্চিদধিকমভ্যাসেচ্চ দিনে দিনে ।

বলিতং পলিতং চৈব যথাসৌর্ধ্বং ন দৃশ্যতে ।

যামমাত্রং তু যো নিত্যমভ্যাসেৎ স তু কালজিৎ ॥ ৮২ ॥

দিনেদিনে প্রতিদিনং ক্ষণাৎ কিঞ্চিদধিকং দ্বিক্ষণং ত্রিক্ষণং এক-
দিনবুদ্ধ্যাহভ্যাসেদভ্যাসং কুর্যাৎ । বিপরীতকরণী গুণানাহ । বলিতমিতি ।
বলিতং চন্দ্রসঙ্কোচঃ পলিতং কেশেযু শৌক্যঃ চ । যথাসং যাসানাং সমা-
হারঃ যথাসং তস্মাদ্ধর্মুপরি নৈব দৃশ্যতে নৈবাবলোক্যতে । সাধকস্ত
দেহ ইতি বাক্যাধ্যাহারঃ । যন্ত সাধকো যামমাত্রং প্রহরমাত্রং নিত্য-
মভ্যাসেৎ স তু কালজিৎ কালং মৃত্যুং জয়তীতি কালজিন্মৃত্যুজৈতা ভবেৎ ।
এতেন যোগস্ত প্রারন্ধকর্ম্মপ্রতিবন্ধকত্বমপি সূচিতং । তদ্বৎ বিমুখর্মে ।
স্বদেহারম্বকস্তাপি কর্ম্মণঃ সংক্ষয়াবহঃ । যো যোগঃ পৃথিবীপাল শৃণু
তস্তাপি লক্ষণমিতি । বিদ্যারণ্যেরপি জীবমুক্তাবৃত্তং । যথা প্রারন্ধকর্ম্ম-
তত্ত্বজ্ঞানাং প্রবলং তথা তস্মাদপি কর্ম্মণো যোগাভ্যাসঃ প্রবলঃ । অতএব

এই বিপরীতকরণী ক্রমশ বুদ্ধি করিবে, অর্থাৎ প্রথম দিনে এক-
ক্ষণ, দ্বিতীয় দিনে দ্বিক্ষণ এবং তৃতীয় দিনে ত্রিক্ষণ, এইরূপে ক্রমশঃ বুদ্ধি
করিয়া প্রতিদিন এই যোগ সাধন করিবে । ছয়মাস পর্য্যন্ত এই বিপ-
রীতকরণী সাধন করিলে তাহার শরীরে চন্দ্র শৈথিল্য বা কেশের
পকতা দৃষ্ট হয় না । আর যে ব্যক্তি প্রতিদিন এক প্রহর কাল এই বিপ-
রীতকরণী করিতে পারে, সেই সাধক কালমৃত্যু জয় করিতে পারে, অর্থাৎ
তাহার মৃত্যু হয় না । ইহাতে জানা যাইতেছে যে, যোগাভ্যাস করিলে
প্রারন্ধ কর্ম্মেরও নিবৃত্তি হয় । বিমুখর্মে লিখিত আছে যে, “যে যোগে
স্বদেহারম্বক কর্ম্মের ক্ষয় হয়, হে রাজন্ ! সেই যোগের লক্ষণ বলি-
তেছি শ্রবণ কর” বিদ্যারণ্য মুনিম্বর জীবমুক্তিপ্রসঙ্গে বলিয়াছেন, যেমন
প্রারন্ধ কর্ম্ম তত্ত্বজ্ঞান হইতে প্রবল, সেইরূপ প্রারন্ধ কর্ম্ম হইতে যোগা-
ভ্যাস বলবান্ । অতএব উদ্বালক ও রীতহব্যাদি নামক যোগীরা যে;

অথ বজ্রোলী ।

স্বেচ্ছয়া বর্তমানোহপি যোগোক্তৈর্নিয়মৈর্কিৰ্ণনা ।

বজ্রোলীং যো বিজানাতি স যোগী সিদ্ধিভাজনম্ ॥ ৮৩ ॥

তত্র বস্তুদ্বয়ং বক্ষ্যে দুর্লভং যশ্চ কশ্চচিৎ ।

ক্ষীরং চৈকং দ্বিতীয়ং তু নারী চ বশবর্তিনী ॥ ৮৪ ॥

যোগিনামুদ্ধালকবীতহব্যাদীনাং স্বেচ্ছয়া দেহত্যাগ উপপদ্যত ইতি ।
ভাগবতেহপ্যুক্তং । দেহং জহাৎ সমাধিনেতি ॥ ৮২ ॥

বজ্রোল্যাং প্রবৃত্তিং জনয়িতুমাদৌ তৎফলমাহ স্বেচ্ছয়েতি । যোহ-
ভ্যাসী বজ্রোলীং বজ্রোলীমুদ্রাং বিজানাতি বিশেষণ স্বানুভবেন জানাতি
স যোগী যোগে যোগশাস্ত্রে উক্তা যোগোক্তাঐশ্বর্যোগোক্তৈর্নিয়মৈব্রহ্ম-
চর্যাদিভির্কিৰ্ণনা ঋতে স্বেচ্ছয়া নিজেচ্ছয়া বর্তমানোহপি ব্যবহবনপি
সিদ্ধিভাজনং সিদ্ধীনামগিমাদীনাং ভাজনং পাত্রং ভবতি ॥ ৮৩ ॥

তৎসাধনোপযোগি বস্তুদ্বয়মাহ তত্রৈতি । তত্র বজ্রোল্যভাসে
বস্তুনোদ্বয়ং বস্তুদ্বয়ং বক্ষ্যে কথয়িষ্যে । কীদৃশং বস্তুদ্বয়ং যশ্চকশ্চচিৎ
যশ্চকশ্চাপি ধনহীনশ্চ দুর্লভং হুঃখেন লব্ধুং শকাং হুঃখেনাপি লব্ধুমশক্য-
মিতি বা । হুঃ স্থাৎ কষ্টনিষেধয়োরিতি কোশাৎ । কিস্তদ্বস্তুদ্বয়মিত্যপেক্ষা-

স্বইচ্ছায় দেহত্যাগ করিয়াছেন, ইহা উপপন্ন হইতেছে । ভাগবতেও
লিখিত আছে যে, সমাধিধারা দেহত্যাগ করিবে ॥ ৮২ ॥

অনন্তর বজ্রোলী মুদ্রা সাধনে লোকের প্রবৃত্তি জননার্থ প্রথমে
বজ্রোলীর গুণ কথিত হইতেছে ।—যে যোগাভ্যাসী ব্যক্তি বিশেষরূপে
বজ্রোলী মুদ্রা জানিতে পারেন, তিনি যোগশাস্ত্রোক্ত ব্রহ্মচর্যাদি নিয়ম
পালন না করিয়া স্বেচ্ছাচারী হইলেও অগিমাদি অষ্টসিদ্ধিভাজন হইয়া
থাকেন ॥ ৮৩ ॥

বজ্রোলী মুদ্রা অভ্যাসে দুইটা বস্তু বিশেষ উপযোগী । এই বস্তুদ্বয়ই
সাধারণ ব্যক্তির পক্ষে দুর্লভ, ধনহীন ব্যক্তির অতি কষ্টেও উহা লাভ
করিতে পারে না । ঐ বস্তুদ্বয়ের মধ্যে প্রথম বস্তু দুগ্ধ, মেহনানন্তর

মেহনেন শনৈঃ সম্যগুর্দ্ধাকুঞ্চনমভ্যাসেৎ ।

পুরুষোহপ্যথবা নারী বজ্রোলীসিদ্ধিমাণুয়াৎ ॥ ৮৫ ॥

যত্নতঃ শস্তনালেন ফুংকারং বজ্রকন্দরে ।

শনৈঃ শনৈঃ প্রকুব্বীত বায়ুসঞ্চারকারণাৎ ॥ ৮৬ ॥

মাহ । ক্ষীরমিতি । একং বস্ত্র ক্ষীরং পানার্থং মেহনানন্তরমিচ্ছিয়নৈর্কল্যা-
ভদ্বলার্থং ক্ষীরপানং যুক্তং । কেচিত্তু অভ্যাসকালে আকর্ষণার্থমিত্যাহঃ ।
তত্শাস্ত্রগতস্ত ঘনীভাবে নির্গমনাসম্ভবাত্তদযুক্তং । দ্বিতীয়ং তু বস্ত্র বশ-
বর্ত্তিনী স্বাধীনা নারী বনিতা ॥ ৮৪ ॥

বজ্রোলীমুদ্রাপ্রকারমাহ । মেহনেনেতি । মেহনেন স্ত্রীসঙ্গানন্তরং
বিন্দোঃ ক্ষরণেন সাধনভূতেন পুরুষঃ পুমানথবা নার্যাপি যোষিদপি শনৈ-
শ্চন্দং সম্যক্ যত্নপূর্ব্বকমুর্দ্ধাকুঞ্চনমুর্দ্ধগুণ্যাকুঞ্চনং মেট্রাকুঞ্চনেন বিন্দো-
রুপর্য্যাকর্ষণমভ্যাসেবজ্রোলীমুদ্রাসিদ্ধিমাণুয়াৎ সিদ্ধিং গচ্ছেৎ ॥ ৮৫ ॥

অথ বজ্রোলাঃ পূর্বাঙ্গপ্রক্রিমাহ । যত্নত ইতি । শস্তঃ প্রশস্তো যো
নালস্তেন শস্তনালেন সীসকাদিনিস্মিতেন নালেন শনৈঃ শনৈশ্চন্দংমন্দং
যথাগেহ্মন্যর্থঃ ফুংকারঃ ক্রিয়তে তাদৃশং ফুংকারং বজ্রকন্দরে মেট্রবি-

সাধক অতি দুর্ব্বল হইয়া পড়ে, ঐ সময় দুগ্ধ পান করিয়া শারীরিক বলা-
ধান করা আবশ্যক । আর দ্বিতীয় বস্ত্র বশবর্ত্তিনী স্ত্রী, বশবর্ত্তিনী কামিনী
ব্যতিরেকে বজ্রোলী মুদ্রা সাধিত হয় না ॥ ৮৪ ॥

কি প্রকারে বজ্রোলী মুদ্রা সাধন করিতে হয়, তাহাই কথিত হই-
তেছে।—স্ত্রীসংসর্গের পর বিন্দুক্ষরণ হইলে পুরুষ ও স্ত্রী উভয়েই যত্ন-
পূর্ব্বক অঙ্গে অঙ্গে উর্দ্ধ আকুঞ্চন করিবে, অর্থাৎ মেট্র সঙ্কোচনদ্বারা
উপরিভাগে বিন্দুর আকর্ষণ অভ্যাস করিবে । তাহা হইলেই বজ্রোলী
মুদ্রা সিদ্ধি হয় ॥ ৮৫ ॥

এইক্ষণ বজ্রোলী মুদ্রার পূর্বাঙ্গ প্রক্রিয়া কথিত হইতেছে।—সীস-
কাদিদ্বারা স্প্রশস্ত নল প্রস্তুত করিয়া সেই নলদ্বারা অঙ্গে অঙ্গে মেট্র-
ছিন্ন মধ্যে ফুংকার দিবে । যেমন অগ্নি প্রজ্জ্বলনার্থ ফুংকার দিতে হয়,

বরে বায়োঃ সঞ্চারঃ সমাখজ্জকন্দরে চরণং গমনং তং কারণান্তক্কেতোঃ
 প্রকুব্বীত প্রকর্ষণে পুনঃ পুনঃ কুব্বীত । অথ বজ্রোলীসাধনপ্রক্রিয়া ।
 সীসকনির্মিতাং ত্রিধাং মেণ্ডুপ্রবেশযোগ্যাং চতুর্দশাঙ্গুলমাত্রাং শলাকাং
 কারয়িত্বা তত্ৰা মেণ্ডু প্রবেশনমভ্যাসেৎ । প্রথমদিনে একাঙ্গুলমাত্রাং
 প্রবেশয়েৎ । দ্বিতীয়দিনে দ্বাঙ্গুলমাত্রাং তৃতীয়দিনে ত্র্যাঙ্গুলমাত্রাং ।
 এবং ক্রমেণ বৃদ্ধৌ দ্বাদশাঙ্গুলমাত্রপ্রবেশে মেণ্ডুমার্গঃ শুদ্ধো ভবতি ।
 পুনস্তাদৃশীং চতুর্দশাঙ্গুলমাত্রাং দ্বাঙ্গুলমাত্রবক্রাউর্দ্ধমুখাং কারয়িত্বা তাং
 দ্বাদশাঙ্গুলমাত্রাং প্রবেশয়েৎ । বক্রাউর্দ্ধমুখং দ্বাঙ্গুলমাত্রং বহিঃ স্থাপ-
 য়েৎ । ততঃ স্তবর্ণকারস্ত অগ্নিধমনসাধনীভূতনালসদৃশং নালং গৃহীত্বা
 তদগ্রং মেণ্ডুপ্রবেশিতদ্বাদশাঙ্গুলস্ত নালস্ত বক্রোউর্দ্ধমুখদ্বাঙ্গুলমধ্যে প্রবেশ্ত
 ফুৎকারং কুৰ্যাৎ । তেন সম্যক্ মার্গশুদ্ধির্ভবতি । ততো জলস্ত মেণ্ডুগা-
 কর্ষণমভ্যাসেৎ । জলাকর্ষণে সিদ্ধে পূর্বোক্তশ্লোকরীত্যা বিন্দোরূক্ষাকর্ষণ-

সেইরূপ যত্নপূর্বক যাহাতে শিশ্নুচিহ্ন মধ্যে বায়ু প্রবেশ হইতে পারে,
 তাহাই পুনঃ পুনঃ করিবে । বজ্রোলী মুদ্রা সাধনের বিশেষ প্রক্রিয়া
 এই যে,—সীসকাদিদ্বারা অতি স্নিগ্ধ এমন একটি নল প্রস্তুত করিতে
 হইবে, যেন সেই নলটি শিশ্নুচিহ্নে মধ্যে প্রবিষ্ট হইতে পারে ।
 এইরূপ চতুর্দশাঙ্গুল পরিমাণ দীর্ঘ শলাকা প্রস্তুত করিয়া সেই শলাকা
 যাহাতে শিশ্নুচিহ্ন মধ্যে প্রবিষ্ট হইতে পারে, এইরূপ অভ্যাস করিতে
 থাকিবে । প্রথম দিনে এক অঙ্গুল, দ্বিতীয় দিনে দুই অঙ্গুল, এইরূপে
 এক এক অঙ্গুল বৃদ্ধি করিয়া দ্বাদশাঙ্গুল পর্য্যন্ত প্রবেশ করিয়া শিশ্নুচিহ্ন
 বিশুদ্ধ করিবে, অর্থাৎ যাহাতে অনায়াসে শলাকার প্রবেশ ও নির্গম হইতে
 পারে, এইরূপ করিতে হইবে । পুনর্বার ঐরূপ আর একটি চতুর্দশাঙ্গুল
 পরিমিত নল প্রস্তুত করিয়া তাহার দুই অঙ্গুল বক্র করিবে এবং উক্ত নলের
 সরল দ্বাদশাঙ্গুল শিশ্নুমধ্যে প্রবেশিত করিয়া বক্র দুই অঙ্গুল উর্দ্ধমুখে
 বাহিরে রাখিবে । অনন্তর স্তবর্ণ কারেরা যেমন অগ্নি প্রজ্ঞানলার্ধ নল
 প্রস্তুত করে, সেইরূপ অস্ত্র একটি নল করিয়া এই নলের অগ্রভাগ শিশ্নু-
 প্রবিষ্ট উর্দ্ধমুখ বক্র নলের মুখে সংলগ্ন করিয়া অগ্নে অগ্নে ফুৎকার দিতে

নারীভগে পতদ্ভিন্দুমভ্যাসেনোর্দ্ধমাহরেৎ ।

চলিতং চ নিজং বিন্দুমূর্দ্ধমাকৃষ্য রক্ষয়েৎ ॥ ৮৭ ॥

এবং সংরক্ষয়েদ্ভিন্দুং মৃত্যুং জয়তি যোগবিৎ ।

মভ্যাসেৎ । বিন্দ্বাকর্ষণে সিদ্ধে বজ্রোলীমুদ্রাসিদ্ধিঃ । ইয়ং জিতপ্রাণশ্রব
সিধ্যতি নান্নশ্রু । খেচরীমুদ্রাপ্রাণজয়োভয়সিদ্ধৌ তু সম্যক্ ভবেৎ ॥ ৮৬ ॥

এবং বজ্রোলীমুদ্রাসে সিদ্ধে তদ্ব্যতিরং সাধনমাহ । নারীভগ ইতি । নারী-
ভগে জীযোনৌ পততীতি পতন্ পতং*চাসৌ বিন্দু*চ পতদ্ভিন্দুস্তং পতদ্ভিন্দুং
রতিকালে পশ্চতং বিন্দুমভ্যাসেন বজ্রোলীমুদ্রাভ্যাসেনোর্দ্ধমুপর্য্যাহরেদা-
কর্ষণেৎ । পতনাং পূর্ব্বমেব । যদি পতনাং পূর্ব্বং বিন্দোরাকর্ষণং ন শ্রুত্বি
পতিতমাকর্ষণেদিতিয়াহ । চলিতং চেতি । চলিতং নারীভগে পতিতং
নিজং স্বকীয়ং বিন্দুং চকারাত্তদ্রজঃ উর্দ্ধমুপর্য্যাকৃষ্যাহত্য রক্ষয়েৎ স্থাপ-
য়েৎ ॥ ৮৭ ॥

বজ্রোলীগুণানাহ । এবমিতি । এবমুক্তরীত্যা বিন্দুং যঃ সংরক্ষয়েৎ

থাকিবে । এইরূপ করিলে শিশুছিদ্র বিগুহ্ব হয় । অনন্তর শিশুদ্বারা
জলাকর্ষণ অভ্যাস করিবে, জলাকর্ষণাভ্যাস সিদ্ধ হইলে পূর্ব্বোক্ত প্রাণা-
লীতে বিন্দুর উর্দ্ধাকর্ষণ অভ্যাস করিতে থাকিবে । এইরূপে বিন্দুর
উর্দ্ধাকর্ষণ সিদ্ধ হইলে বজ্রোলী মুদ্রা সিদ্ধি হইল, জানা যায় । যে
ব্যক্তির সম্যক্ প্রকারে প্রাণায়াম সিদ্ধ হইয়াছে, সেই ব্যক্তি এই
বজ্রোলী মুদ্রা সাধন করিবে । যেহেতু খেচরী মুদ্রা ও প্রাণায়াম সিদ্ধ
হইলেই বজ্রোলী মুদ্রা সম্যক্ প্রকারে সিদ্ধ হইয়া থাকে ॥ ৮৬ ॥

বজ্রোলী মুদ্রাভ্যাস সিদ্ধ হইলে রতিকালে জীযোনিতে যে বিন্দু
পতিত হয়, বজ্রোলী মুদ্রার অভ্যাস বশত ঐ বিন্দু আকর্ষণ করিবে । বিন্দু-
পতনের পূর্ব্বই আকর্ষণ করা কর্তব্য । যদি পতনের পূর্ব্ব আকর্ষণ
করিতে না পারে, তবে পতিত বিন্দুও আকর্ষণ করিবে । এইরূপে বিন্দু ও
রজঃ আকর্ষণ করিয়া স্বস্থানে স্থাপন করিবে ॥ ৮৭ ॥

যে যোগজ সাধক পূর্ব্বোক্ত প্রকারে বজ্রোলী মুদ্রাধারা বিন্দু রক্ষা

মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ ॥ ৮৮ ॥

সুগন্ধো যোগিনো দেহে জায়তে বিন্দুধারণাৎ ।

যাবদ্বিন্দুঃ স্থিরো দেহে তাবৎ কালভয়ং কুতঃ ॥ ৮৯ ॥

চিত্তায়ত্তং নৃণাং শুক্রং শুক্রায়ত্তং চ জীবিতম্ ।

তস্মাচ্ছুক্রং মনশ্চৈব রক্ষণীয়ং প্রযত্নতঃ ॥ ৯০ ॥

সম্যক্ রক্ষয়েৎ স যোগবিদ্যোগাভিজ্ঞো মৃত্যুং জয়ত্যভিভবতি । যতো
বিন্দোঃ শুক্রস্ত পাতেন পতনেন মরণং ভবতি । বিন্দোদ্ধারণং বিন্দু-
ধারণং তস্মাদ্বিন্দুধারণাজীবনং ভবতি । তস্মাদ্বিন্দুঃ সংরক্ষয়েদিত্যর্থঃ ॥ ৮৮ ॥

সুগন্ধ ইতি । যোগিনো বজ্রোন্মাদ্যাসিনো দেহে বিন্দোঃ শুক্রস্ত
ধারণং বিন্দুধারণং তস্মাৎ সুগন্ধঃ শোভনো গন্ধো জায়তে প্রো-
ভবতি । দেহে যাবদ্বিন্দুঃ স্থিরস্তাবৎকালভয়ং মৃত্যুভয়ং কুতঃ । ন কুতো-
হপীত্যর্থঃ ॥ ৮৯ ॥

চিত্তায়ত্তমিতি । হিষস্মানৃণাং শুক্রং বীৰ্য্যং চিত্তায়ত্তং চিত্তে চলে
চলত্বাচ্চিত্তে স্থিরে স্থিরত্বাচ্চিত্তাধীনং জীবিতং শুক্রায়ত্তং শুক্রে স্থিরে

করিতে পারে, সেই যোগী মৃত্যুকে পরাজয় করিয়া দীর্ঘকাল জীবিত
থাকিবে । কারণ বিন্দুপাতেই প্রাণীর মৃত্যু হয় এবং বিন্দু ধারণেই
জীবন থাকে ; সুতরাং বিন্দু ধারণ করিতে পারিলে অবশ্যই দীর্ঘ জীবন
হইবে ॥ ৮৮ ॥

যোগিগণ বজ্রোন্মাদ্যপ্রভাবে দেহ মধ্যে বিন্দু ধারণ করিতে
পারিলে তাহার গাত্রে সুগন্ধ হইয়া থাকে, আর যাবৎকাল দেহমধ্যে
বিন্দু রক্ষা হয়, তাবৎ মৃত্যুভয় থাকে না । বিন্দুপাত ব্যতিরেকে মরণ
হয় না, অতএব বিন্দুরক্ষা করিলেই অনন্তকাল জীবিত থাকিতে
পারে ॥ ৮৯ ॥

পুরুষের বীৰ্য্য চিত্তের অধীন, অর্থাৎ চিত্তচঞ্চল হইলে শুক্র চঞ্চল
হয় এবং চিত্ত স্থির হইলে শুক্রও স্থির থাকে । আর মনুষ্যের জীবন

ঋতুমত্যা রজোহপ্যেবং বীজং বিন্দুং চ রক্ষয়েৎ ।

মেণ্ড্রেণাকর্ষয়েদূর্দ্ধং সমাগভ্যাসযোগবিৎ ॥ ৯১ ॥

সহজোলিচ্চামরোলির্বজ্জোল্যা ভেদ একতঃ ।

জীবনাচ্ছুক্রে নষ্টে মরণং শুক্রাধীনং তস্মাচ্ছুক্ৰং বিন্দুং মনশ্চ মানসং চ প্রকৃষ্টাদযত্নাদিতি প্রযত্নতঃ রক্ষণীয়মেব । অবশ্যং রক্ষণীয়মিত্যর্থঃ । এব-
শব্দো ভিন্নক্রমঃ ॥ ৯০ ॥

ঋতুমত্যা ইতি । এবং পূর্বোক্তেনাভ্যাসেন ঋতুর্বিদ্যাতে যত্নাঃ সা
ঋতুমতী তস্মা ঋতুমত্যা ঋতুস্নাতায়াঃ দ্বিগো র়েতঃ নিজং স্বকীয়ং বিন্দুং চ
রক্ষয়েৎ । পূর্বোক্তাভ্যাসং দর্শয়তি মেণ্ড্রেণেতি । অভ্যাসো বজ্জোল্য-
ভ্যাসঃ স এব যোগো যোগসাধনস্বাত্তং বেত্তীত্যভ্যাসযোগবিৎ মেণ্ড্রেণ
গৃহেদ্বিয়েণ সমাগ্যত্নপূর্ককমূর্দ্ধমুপর্য্যাকর্ষয়েৎ । রজো বিন্দুং চেতি
কর্ম্মাধ্যাহারঃ । অয়ং শ্লোকঃ ক্ষিপ্তঃ ॥ ৯১ ॥

সহজোল্যমরোল্যো বিবন্ধুস্তয়োর্বজ্জোলীবিশেষত্বমাহ । সহজোলি-
চেতি । বজ্জোল্যা ভেদো বিশেষঃ সহজোলিরমরোলিচ্চ । তত্র হেতুঃ
একতঃ একত্বাদেকফলত্বাদিত্যর্থঃ । একশব্দাভাবপ্রধানাৎ পঞ্চম্যাস্তসিঃ ।

শুক্রের অধীন, অর্থাৎ শুক্রক্ষয় হইলেই জীবন ক্ষয় হইয়া থাকে । অত-
এব সাধক যত্নপূর্কক মন ও শুক্র রক্ষা করিবে, অর্থাৎ যাহাতে চিত্ত-
চাঞ্চল্য হইয়া শুক্রক্ষয় না হইতে পারে, তাহা করিবে ॥ ৯০ ॥

যোগবিদ সাধক বজ্জোলী মুদ্রা সম্যক অভ্যাস করিয়া ঋতুমতী,
অর্থাৎ ঋতুস্নাতা কামিনীর শোণিত ও নিজ শুক্র রক্ষা করিবে । বজ্জোলী
মুদ্রার অভ্যাস বলে মেট্রদ্বারা ও শুক্র শোণিত উর্দ্ধে আকর্ষণ করিয়া যথা-
স্থানে স্থাপন করিবে ॥ ৯১ ॥

সহজোলী ও অমরোলী নামক দুইট মুদ্রা আছে, ঐ দুই মুদ্রাই
বজ্জোলীর প্রকারভেদ মাত্র । যেহেতু উক্ত মুদ্রাদ্বয়ই বজ্জোলীর তুল্য ফল
প্রদান করে ; সুতরাং সহজোলী ও অমরোলী উভয়ই বজ্জোলীর আবাস্তর

জলে স্তম্ভস্য নিক্শিপ্য দন্ধগোময়সম্ভবম্ ॥ ৯২ ॥

বজ্রোলীমৈথুনাদূর্দ্ধং স্ত্রীপুংসোঃ স্বান্নলেপনম্ ।

আসীনয়োঃ স্তুথেনৈব মুক্তব্যাপারয়োঃ ক্ষণাৎ ॥ ৯৩ ॥

সহজোলিরিয়ং প্রোক্তা শ্রদ্ধেয়া যোগিভিঃ সদা ।

সহজোলিমাংস । জলেস্থিতি । গোঃ পুৰীষাণি গোময়ানি দন্ধানি চ তানি গোময়ানি চ দন্ধগোময়ানি তেষু সম্ভব উৎপত্তির্ভূত তদন্ধগোময়সম্ভবং শোভনং ভস্ম বিভূতিঃ তৎ জলে তোয়ে নিক্শিপ্য তোয়মিশ্রং কৃৎস্নোত্তরোত্তরশ্লোকেনাধেতি ॥ ৯২ ॥

বজ্রোলীতি । বজ্রোলীমুদ্রার্থং মৈথুনং তস্মাদূর্দ্ধমনন্তরং স্তুথেনৈবানন্দেনৈবাসীনয়োরুপবিষ্টয়োঃ ক্ষণাদ্রুত্যাংসবান্মুক্তস্ত্যক্তো ব্যাপারো রতিক্রিয়া যাভ্যাং তৌ মুক্তব্যাপারৌ তয়োর্মুক্তব্যাপারয়োঃ স্ত্রী চ পুমাংশ্চ স্ত্রীপুংসৌ তয়োঃ স্ত্রীপুংসোঃ স্বান্নলেপনং শোভনাত্তদানি স্বান্নানি মুর্দ্ধললাটিনেত্রহৃদয়স্কন্ধভূজাদীনি তেষু লেপনং ॥ ৯৩ ॥

সহজোলিরিতি । ইয়মুক্তা ক্রিয়া সহজোলিরিতি প্রোক্তা কথিতা যোগিভির্মৎস্তেন্দ্রাদিভিঃ । কীদৃশী সদা শ্রদ্ধেয়া সর্বদা শ্রদ্ধাতুং যোগ্যা । অয়ং সহজোল্যাখ্যো যোগ উপায়ঃ শুভকরঃ শুভং শ্রেয়ঃ করোতীতি

বিভেদ মাত্র । সহজোলী মুদ্রা সাধন করিতে হইলে সাধক গোময় দন্ধকরিয়া সেই ভস্ম গ্রহণপূর্বক জলে নিক্ষেপ ও জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া রাখিবে ॥ ৯২ ॥

বজ্রোলী মুদ্রা সাধনার্থ মৈথুনের পর মৈথুন ব্যাপার সমাপন করিয়া স্ত্রী ও পুরুষ উভয়ে স্তুথে উপবেশনপূর্বক পূর্বকৃত ভস্ম মিশ্রিত জলদ্বারা শোভনান্ন, অর্থাৎ মুর্দ্ধা, ললাট, নেত্র, হৃদয়, স্কন্ধ ও ভূজ এই সকল স্থানে লেপন করিবে ॥ ৯৩ ॥

মৎস্তেন্দ্র প্রভৃতি যোগিগণ পূর্বোক্ত ভস্মলেপনান্ত প্রক্রিয়াকেই সহজোলী মুদ্রা বলিয়া থাকেন । এই মুদ্রা যোগিগণের শ্রদ্ধেয় । উক্ত

অয়ং শুভকরো যোগো ভোগযুক্তোহপি মুক্তিদঃ ॥২৪॥

অয়ং যোগঃ পুণ্যবতাং ধীরাণাং তত্ত্বদর্শিনাম্ ।

নির্ম্মৎসরাণাং সিদ্ধেন ন তু মৎসরশালিনাম্ ॥ ২৫ ॥

অথামরোলী ।

পিত্তোষ্ণজ্ঞাৎ প্রথমাস্থধারাং

বিহার্য নিঃসারতয়ান্ত্যধারাং ।

শুভকরঃ । যোগঃ সংহননোপায়ধ্যানসঙ্গতিযুক্তিষিত্যভিধানাৎ । কৌদৃশো
যোগঃ ভোগেন যুক্তোহপি মুক্তিদো মোক্ষদঃ ॥ ২৪ ॥

অয়ং যোগ ইতি অয়মুক্তো যোগঃ পুণ্যং বিদ্যাতে যেষাং তে পুণ্যবন্তঃ
স্বকৃতিনন্তেষাং পুণ্যবতাং ধীরাণাং ধৈর্য্যবতাং তত্ত্বং বাস্তবিকং পশুস্তীতি
তত্ত্বদর্শিনন্তেষাং তত্ত্বদর্শিনাং মৎসারান্নিক্রান্তা নির্ম্মৎসরাস্তেষাং নির্ম্মৎ-
সারাণামন্ত্রগুণদ্বৈষরহিতানাং । মৎসরোহন্ত্রগুণদ্বৈষ ইত্যমরঃ । তাদৃ-
শানাং পুংসাং সিধ্যত সিদ্ধিং গচ্ছেৎ । মৎসরশালিনাঃ মৎসরবতাং তু
ন সিদ্ধেৎ ॥ ২৫ ॥

অমরোলীমাহ । পিত্তোষ্ণজ্ঞাদিতি । পিত্তেনোষ্ণগোৎকট পিত্তো-
ষ্ণ তত্ত্বা ভাবঃ পিত্তোষ্ণজ্ঞং তস্মাৎ । যথা প্রথমা পূর্বা যাস্থনঃ শিবা-

যোগ সাধারণের শুভ প্রদান করে এবং ভোগ কালেও মুক্তি প্রদ
হয় ॥ ২৪ ॥

যে সকল সাধক পুণ্যশীল, ধৈর্য্যযুক্ত, তত্ত্বদর্শী ও মাৎসর্য্যবিহীন,
তাহাদিগেরই এই যোগ সিদ্ধ হয় । আর বাহারা মাৎসর্য্যশালী, অর্থাৎ
সর্ব্বদা পরগুণে দোষারোপ করে, তাহাদিগের উক্ত যোগ সিদ্ধ হয়
না ॥ ২৫ ॥

অনন্তর, অমরোলী যুক্তা কথিত হইতেছে ।—শিবাঙ্ঘু নির্গমনকালে
পিত্তোষ্ণজ্ঞ হেতু প্রথম ধারা এবং নিঃসারত্ব হেতু অন্ত্যধারা পরিত্যাগ

নিষেব্যতে শীতলমধ্যধারা

কাপালিকে খণ্ডমতেহমরোলী ॥ ৯৬ ॥

অমরীং যঃ পিবেন্নিত্যং নশ্চং কুর্স্বন্ দিনে দিনে ।

বজ্রোলীমভ্যাসেং সম্যগমরোলীতি কথ্যতে ॥ ৯৭ ॥

মুনো ধারা তাং বিহায় শিবাস্থনির্গমনসময়ে কিঞ্চিং পূর্বাং ধারাং ত্যজ্জা । নির্গতঃ সারো যস্তাঃ সা নিঃসারা তস্তা ভাব নিঃসারতা তয়া নিঃসারতয়া নিসারহেনাস্ত্যধারা অস্ত্যা চরমা যা ধারা তাং বিহায় কিঞ্চিদস্ত্যাং ধারাং ত্যজ্জা । শীতলা পিত্তাদিদোষসারস্বরহিতা যা মধ্যধারা মধ্যমা ধারা সা নিষেব্যতে নিতরাং সেব্যতে । কঠো যোগবিশেষো মতোহভিমতো যস্ত স কঠমতস্তস্মিন্ কঠমতে কাপালিকস্তায়ং কাপালিকস্তস্মিন্ কাপালিকে কঠকাপালিকসম্প্রদায় ইত্যর্থঃ । অমরোলী প্রসিদ্ধেতি শেষঃ ॥ ৯৬ ॥

অমরীমিতি । অমরীং শিবাস্থ যঃ পুমান্ নিত্যং পিবেৎ । নশ্চং কুর্স্বন্ খাসেনামর্যা ঘ্রাণাস্তগ্রহণং কুর্স্বন্ সন্ দিনেদিনে প্রতিদিনং বজ্রোলীং মেহনেন শনৈরिति শ্লোকেনোক্তাং সম্যগভ্যাসেং সাহমরোলীতি কথ্যতে । কাপালিকৈরिति শেষঃ । অমরীপাতামরী । নশ্চপূর্বেকা বজ্রোল্যমরোলীশব্দেনোচ্যত ইত্যর্থঃ ॥ ৯৭ ॥

করিয়া শীতল এবং পিত্তোষণত্ব ও অসায়ত্মাশি দোষ রহিত মধ্যধারা সেবা করিবে । খণ্ডকাপালিক-সম্প্রদায়ে এই অমরোলী মুদ্রা প্রসিদ্ধ আছে ॥ ৯৬ ॥

সাধক পুরুষ অমরী অর্থাৎ শিবাস্থ পান এবং ঐ শিবাস্থ নাসিকাস্থারা গ্রহণ করিয়া প্রতিদিন পূর্বোক্ত প্রকারে বজ্রোলী অভ্যাস করিবে । ইহাকেই কাপালিকগণ অমরোলী মুদ্রা কহিয়া থাকেন, অর্থাৎ শিবাস্থ-নশ্চ গ্রহণপূর্বক বজ্রোলী মুদ্রা করিলেই অমরোলী মুদ্রা হয় ॥ ৯৭ ॥

অভ্যাসান্নিঃসৃত্যং চান্দ্রীং বিভূত্যা সহ মিশ্রয়েৎ ।

ধারয়েত্ত্বমানেষু দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥ ৯৮ ॥

পুংসো বিন্দুঃ সমাকৃষ্য সম্যগভ্যাসপাটবাৎ ॥

যদি নারী রজো রক্ষেদ্বজ্রোন্মীয়া সাপি যোগিনী ॥ ৯৯ ॥

অভ্যাসাদিতি । অভ্যাসাদমরোল্যভ্যাসান্নিঃসৃত্যং নির্গতাং চান্দ্রীং চন্দ্রেণ চান্দ্রী তাং চান্দ্রীং সূধ্যা বিভূত্যা ভগ্ননা সহ সাকং মিশ্রয়েৎ-সংযোজয়েৎ । উত্তমানেষু শিরঃ কপালনেত্রস্কন্ধকণ্ঠহৃদয়ভূজাদিষু ধারয়েৎ । ভগ্নমিশ্রিতাং চান্দ্রীমিতি শেষঃ । দিব্যা অতীতানাগতবর্তমানব্যবহিতবিপ্র-কৃষ্টপদার্থদর্শনযোগ্যা দৃষ্টির্যত্র স দিব্যদৃষ্টির্দিব্যদৃক্ প্রজায়তে প্রকর্ষণে জায়তে । অমরীসেবনপ্রকারবিশেষাঃ শিবাশুকল্লাদবগন্তব্যাঃ ॥ ৯৮ ॥

পুংসো বজ্রোলীসাধনমুক্তা নারীস্তদাহ । পুংসো বিন্দুমিতি । সম্যগ-ভ্যাসস্ত সম্যগভ্যাসনস্ত পাটবাং পটুত্বং তস্যাং পুংসঃ পুরুষস্ত বিন্দুঃ বীৰ্য্যং সমাকৃষ্য সম্যগাকৃষ্য নারী স্ত্রী যদি রজো বজ্রোন্মীয়া বজ্রোলীমুদ্রয়া

অমরোলী মুদ্রার অভ্যাসবশতঃ নিঃসৃত চান্দ্রী সূধ্যা ভগ্নের সহিত মিশ্রিত করিবে, অর্থাৎ শিরঃ, কপাল, নেত্র, স্কন্ধ, কণ্ঠ, হৃদয় ও ভূজা-দিতে যে ভগ্ন লিপ্ত আছে, তাহার সহিত যুক্ত করিবে । এইরূপ করিলে সাধক দিব্য দৃষ্টি হইতে পারে । ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্তমান, এই কালত্রয়ের বিষয় অনায়াসে জানিতে পারে । কোনরূপ ব্যবধান বা দূরত্বাদি তাহার দৃষ্টির প্রতিবন্ধক হয় না । এই অমরীসেবনের বিশেষ প্রকার শিবাশুকলে জানিতে পারিবে ॥ ৯৮ ॥

ইতিপূর্বে পুরুষের বজ্রোলীমুদ্রা কথিত হইল, এইরূপ স্ত্রীর পক্ষে বজ্রোলীমুদ্রা কথিত হইতেছে।—বজ্রোলীমুদ্রার সম্যক অভ্যাস পটুতাবশত বিন্দু আকর্ষণ করিবে, যদি নারীও ঐরূপ বজ্রোলীমুদ্রা প্রভাবে পতিত ও পুংবীৰ্য্যে মিশ্রিত শোণিত আকর্ষণ করিয়া রক্ষা করিতে পারে, তাহা-হইলে সেই স্ত্রীও প্রশস্ত যোগবতী হইয়া থাকে ॥ ৯৯ ॥

তস্তাঃ কিঞ্চিদ্রজো নাশং ন গচ্ছতি ন সংশয়ঃ ।

তস্তাঃ শরীরে নাদশ্চ বিন্দুতামেব গচ্ছতি ॥ ১০০ ॥

রক্তং । সাপি নারী যোগিনী প্রশস্তযোগবতী জ্ঞেয়া । পুংসো বিন্দু-
সমায়ুক্তমিতি পাঠে তু এতদ্রজসো বিশেষণং ॥ ৯৯ ॥

নারীকৃত্যয়া বজ্রোক্তাঃ ফলমাহ । তস্তা ইতি । তস্তা বজ্রোক্তাভ্য
গননীলয়া নারীয়া রজঃ কিঞ্চিৎ কিমপি স্বল্পমপি নাশং ন গচ্ছতি নষ্টং ন
ভবতি পতনং ন প্রাপ্নোতীত্যর্থঃ । অত্র সংশয়ো ন সন্দেহো ন । তস্তা
নারীয়াঃ শরীরে নাদশ্চ বিন্দুতামেব গচ্ছতি মূলাধারস্থিতো নাদো
হৃদয়োপরি বিন্দুভাবঃ গচ্ছতি বিন্দুনা সইকীভবতীত্যর্থঃ । অমৃত-
সিক্তো । বীজং চ পুরুষং প্রোক্তং রজশ্চ জীৱমুদ্ভবং । অনয়োর্কাহ-
যোগেন সৃষ্টিঃ সংজায়তে নৃণাং । যদাভ্যন্তরযোগঃ স্তান্তদা যোগীতি
গীয়তে । বিন্দুশ্চন্দ্রময়ঃ প্রোক্তো রজঃ সূর্য্যময়ঃ তথা । অনয়োঃ সঙ্গ-
মাদেব জায়তে পরমং পদং । স্বৰ্গদো মোক্ষদো বিন্দুর্ধর্মদো হৃদর্শদস্তথা ।
তন্মধ্যে দেবতাঃ সর্বাতিষ্ঠন্তে হৃদ্রূপত ইতি ॥ ১০০ ॥

কোন নারী বজ্রোগীমুদ্রা অভ্যাস করিলে তাহার যেরূপ ফল হয়,
তাহা কথিত হইতেছে ।—যে নারী বজ্রোলীমুদ্রা অভ্যাস করিয়াছে, তাহার
অল্পমাত্র শোণিতও নষ্ট হইতে পারে না । ইহাতে কিঞ্চিতন্মাত্র সংশয়
নাই, আর তাহার শরীরে নাদ বিন্দুতা প্রাপ্ত হয়, মূলাধার হইতে নাদ
সমুখিত হইয়া হৃদয়োপরি বিন্দুভাব প্রাপ্ত হয়, অর্থাৎ বিন্দুর সহিত একী-
ভূত হয় । অমৃত সিদ্ধিতে জানা যায় যে, পুরুষের বীজ এবং জীৱ রজঃ,
এই উভয়ের বাহ্যযোগে মনুষ্যের সৃষ্টি হয়, আর যখন ঐ বীজ ও রজঃ
এই উভয়ের আন্তরিক যোগ হয়, তখনই মনুষ্য যোগী হইতে পারে । পুরু-
ষের বিন্দু চন্দ্রময় এবং জীৱ রজঃ সূর্য্যময়, এই উভয়ের যোগ হইলেই পরম
পদলাভ হয় । এক বিন্দুই স্বৰ্গ, মোক্ষ, ধর্ম ও অধর্ম প্রদান করে এবং
এই বিন্দু মধ্যে দেবগণ হৃদ্রূপে বিদ্যমান আছেন ॥ ১০০ ॥

স বিন্দুস্তদ্রজশ্চৈব একীভূয় স্বদেহগৌ ।

বজ্রোন্মাদ্যাসযোগেন সর্বসিদ্ধিঃ প্রযচ্ছতঃ ॥ ১০১ ॥

রক্ষাদাকুণ্ঠনাদূর্জঃ যা রজঃ সা হি যোগিনী ।

অতীতানাগতং বেত্তি খেচরী চ ভবেদুগ্রবয় ॥ ১০২ ॥

দেহসিদ্ধিঃ চ লভতে বজ্রোন্মাদ্যাসযোগতঃ ।

অয়ং পুণ্যকরো যোগো ভোগে ভুক্তেহপি মুক্তিদঃ ॥ ১০৩ ॥

বিন্দুরিতি । স পুংসো বিন্দুস্তদ্রজো নার্য্যারজশ্চৈব বজ্রোন্মাদ্যাস
অভ্যাসো বজ্রোন্মাদ্যাসঃ স এব যোগস্তেনৈকীভূয় মিলিত্বা স্বদেহগৌ
স্বদেহে গতো সর্বসিদ্ধিঃ প্রযচ্ছতঃ দত্তঃ ॥ ১০১ ॥

রক্ষাদিতি । যা নার্য্যাকুণ্ঠনাদ্যোনিসঙ্কোচনাদূর্জমুপরিস্থানে নীত্বা
রজো রক্ষাং । হীতি প্রসিদ্ধং যোগশাস্ত্রে । সা যোগিণীতীতানাগতং
ভূতং ভবিষ্যং চ বস্ত্বে বেত্তি জানাতি ঐবমিতি নিশ্চিতং খেচরিরি
চরতীতি খেচর্য্যস্তরিক্ষচরী ভবেৎ ॥ ১০২ ॥

দেহসিদ্ধিমিতি । বজ্রোন্মাদ্যাসযোগে যুক্তিস্তদ্বাদেহস্ত
সিদ্ধিঃ রূপলাবণ্যবলবজ্রসংহনত্বরূপাং লভন্তে । অয়ং যোগো বজ্রোন্মাদ্যাস-

বজ্রোন্মাদ্যাস সাধন বলে পুরুষের বিন্দু এবং স্ত্রীর রজঃ এই উভয়
একীভূত হইয়া দেহগত হইলে সর্বপ্রকার সিদ্ধিপ্রদান করিয়া
থাকে ॥ ১০১ ॥

যে নারী যোনিসঙ্কোচন দ্বারা উর্জপ্রদেশে স্বীয় রজঃ প্রস্থাপনপূর্বক
রক্ষা করিতে পারে, সেই নারীকে যোগশাস্ত্রে প্রসিদ্ধা যোগিনী বলিয়া
কীৰ্ত্তন করে । আর সেই নারী ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্তমান বস্ত্বে সমুদয়
জানিতে পারে এবং অনায়াসে আকাশমার্গে উখিত হইতে পারে ॥ ১০২ ॥

বজ্রোন্মাদ্যাস অভ্যাস বলে সাধকের দেহসিদ্ধি হয়, অর্থাৎ তাহার
শরীর রূপলাবণ্যসম্পন্ন, বীৰ্য্যযুক্ত ও বজ্রবৎ দৃঢ় হইয়া থাকে । আর এই

অর্থ শক্তিচালনং ।

কুটিলান্ধী কুণ্ডলিনী ভুজঙ্গী শক্তিরীশ্বরী ।

কুণ্ডল্যরুক্ষতী চৈতে শব্দাঃ পর্যায়বাচকাঃ ॥ ১০৪ ॥

উদ্ঘাটেয়েৎকপাটং তু যথা কুঞ্চিকয়া হঠাৎ ।

কুণ্ডলীশ্চা তথা যোগী মোক্ষদ্বারং বিভেদয়েৎ ॥ ১০৫ ॥

ভ্যাসযোগঃ পুণ্যকরোহৃদৃষ্টবিশেষজনকঃ । কীদৃশো যোগঃ ভূজ্যত
ইতি ভোগো বিবয়ন্তস্মিন্ ভুক্তেহপি মুক্তিদো মোক্ষদঃ ॥ ১০৩ ॥

শক্তিচালনং বিবক্ষুস্তত্বেপাদ্যাততয়া কুণ্ডলীপর্যায়ান্ তয়া মোক্ষদ্বার-
বিভেদনাদিকং চাহ সপ্তভিঃ । কুটিলান্ধীতি । কুটিলান্ধী কুণ্ডলিনী ভুজঙ্গী
শক্তিঃ ঈশ্বরী কুণ্ডলী অরুক্ষতী চৈতে সপ্ত শব্দাঃ পর্যায়বাচকা একার্থ-
বাচকাঃ ॥ ১০৪ ॥

উদ্ঘাটয়াদিতি । যথা যেন প্রকারেণ পুমান্ কুঞ্চিকয়া কপাটার্গলোৎ-
সারণসাধনীভূতয়া হঠাৎকলাং কপাটমররমুদ্ঘাটেয়েচ্ছংসারয়েৎ । হঠাদিতি
দেহলীদীপত্বায়েনোভয়ত্র সঙ্ঘাতে । তথা তেন প্রকারেণ যোগী
হঠাৎকঠাভ্যাসাং কুণ্ডলীশ্চা শক্ত্যা মোক্ষদ্বারং মোক্ষস্ত দ্বারং প্রাপকং

যোগ সাধকের পুণ্য প্রদান করে, এই যোগে নানাবিধ ভোগ্য বস্তু
ভোগের পর সাধকের মুক্তিলাভ হয় ॥ ১০৩ ॥

অনন্তর শক্তিচালন কথিত হইবে, এইক্ষণ শক্তিচালনের উপযোগী
কুণ্ডলিনী পর্যায় ও সেই কুণ্ডলীদ্বারা মোক্ষদ্বার বিভেদনাদি কথিত
হইতেছে ।—কুটিলান্ধী, কুণ্ডলিনী, ভুজঙ্গী, শক্তি, ঈশ্বরী, কুণ্ডলী ও অরু-
ক্ষতী এই সপ্তশব্দ একপর্যায়ক, অর্থাৎ উক্ত সপ্তশব্দই আধারশক্তি কুল-
কুণ্ডলিনীকে বুঝাইতেছে ॥ ১০৪ ॥

বেশম মহুষ্য়গণ কুঞ্চিকা (চাবি) দ্বারা বল প্রয়োগপূর্বক কপাটের
অর্গল উৎসারিত করিয়া কপাট উন্মুক্ত করিয়া থাকে, সেইরূপ সাধকগণ

যেন মার্গেণ গন্তব্যং ব্রহ্মস্থানং নিরাময়ম্ ।

মুখেনাচ্ছাদ্য তদ্বারং প্রস্থপ্তা পরমেশ্বরী ॥ ১০৬ ॥

কন্দোর্ধ্বং কুণ্ডলী শক্তিঃ স্থপ্তা মোক্ষায় যোগিনাম্ ।

বন্ধনায় চ মূঢ়ানাং যন্তাং বেত্তি স যোগবিৎ ॥ ১০৭ ॥

স্বপ্নমার্গঃ বিভেদয়েদ্বিশেষেণ ভেদয়েৎ । তয়োর্দ্ধিমায়নমৃতত্বমেতীতি
শ্রুতেঃ ॥ ১০৫ ॥

যেনেতি । আময়ো রোগজন্মং দুঃখং দুঃখমাত্রোপলক্ষণং তন্মার্গিতং
নিরাময়ং দুঃখমাত্ররহিতং ব্রহ্মাবির্ভাবজনকং স্থানং ব্রহ্মস্থানং ব্রহ্মরক্ষুং ।
তন্ত্রাঃ শিখায়া মধ্যে পরমায়্যা ব্যবস্থিত ইতি শ্রুতেঃ । যেন মার্গেণ
স্বপ্নমার্গেণ গন্তব্যং গমনার্হমস্তি তদ্বারং তন্ত্র মার্গস্ত দ্বারং প্রবেশ-
মার্গং মুখেনাশ্চেনাচ্ছাদ্য বন্ধু পরমেশ্বরী কুণ্ডলিনী । প্রস্থপ্তা নিদ্রি-
তাস্তি ॥ ১০৬ ॥

কন্দোর্ধ্ব ইতি । কুণ্ডলী শক্তিঃ কন্দোর্ধ্বোপরিভাগে যোগিনাং
মোক্ষায় স্থপ্তা মূঢ়ানাং বন্ধনায় স্থপ্তা । যোগিনস্তাং চালয়িত্বা মুক্তা
ভবন্তি । মূঢ়াস্তদজ্ঞানাঘ্রাস্তিষ্ঠন্তীতি ভাবঃ । তাং কুণ্ডলিনীং যো বেত্তি
স যোগবিৎ । সর্কেষাং যোগতন্ত্রাণাং কুণ্ডল্যাশ্রয়াদিত্যর্থঃ ॥ ১০৭ ॥

হঠযোগাভ্যাস বলে কুণ্ডলিনী শক্তিদ্বারা মোক্ষের দ্বারভূত স্বপ্নমার্গভেদ
করিবে ॥ ১০৫ ॥

যে স্বপ্নমার্গদ্বারা সর্বদুঃখানর্হ ব্রহ্মস্থান, অর্থাৎ ব্রহ্মপ্রাপ্তির হেতু-
ভূত ব্রহ্মরক্ষু গমন করা যায়, পরমেশ্বরী কুণ্ডলিনী শক্তি মুখদ্বারা সেই
স্বপ্নমার্গ আচ্ছাদন করতঃ নিদ্রিত ভাবে বিদ্যমান আছেন ॥ ১০৬ ॥

কুণ্ডলিনী শক্তি মূলধারের উপরিভাগে যোগিদিগের মোক্ষার্থ এবং
অজদিগের বন্ধনার্থ নিদ্রিত ভাবে বিদ্যমান আছেন, অর্থাৎ যোগিগণ
সেই কুণ্ডলিনীকে পরিচালিত করিয়া মুক্তিপদ পায়, আর অজেরা
তাহাকে জানিতে না পারিয়া চিরকাল বন্ধ থাকে । যিনি সেই কুণ্ড-
লিনীকে জানিতে পারেন, তিনিই যথার্থ যোগী ॥ ১০৭ ॥

কুণ্ডলীকুটীলাকারা সৰ্পবৎপরিকীর্তিতা ।

সা শক্তিচ্চালিতা যেন স মুক্তো নাত্ত সংশয়ঃ ॥ ১০৮ ॥

গঙ্গায়মুনয়োর্ন্মধ্যে বালরগুণং তপস্বিনীং ।

বলাৎকারেণ গৃহীয়াত্তদ্বিক্ষোঃ পরমং পদম্ ॥ ১০৯ ॥

কুণ্ডলীতি । কুণ্ডলী শক্তিঃ সৰ্পবদ্ভুজগবৎকুটিল আক্কারঃ স্বরূপং যন্তাঃ
সা কুটীলাকারা পরিকীর্তিতা কথিতা যোগিভিঃ । সা কুণ্ডলী শক্তির্যেন
পুংসা চালিতা মূলধারাদুর্দ্ধং নীতা স মুক্তোহজ্ঞানবন্ধানিবৃত্তঃ । অত্রান্নি-
ম্নার্থে সংশয়ো ন সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ । তয়োর্দ্ধিমায়নমৃতত্বমেতীতি
শ্রুতেঃ ॥ ১০৮ ॥

গঙ্গায়মুনয়োরিতীতি । গঙ্গায়মুনয়োরাদারাধেয়ভাবেন তয়োর্ভাবনাদ্গ-
ঙ্গায়মুনয়োরভেদেন ভাবনাদ্বা গঙ্গায়মুনে ইড়াপিঙ্গলে তয়োর্ন্মধ্যে স্রব্ধমা-
মার্গে তপস্বিনীং নিরশনস্থিতেঃ । বালরগুণং বালরগুণশব্দবাচ্যাং কুণ্ডলীং
বলাৎকারেণ হঠেন গৃহীয়াৎ । তত্তত্ৰা গঙ্গায়মুনয়োর্ন্মধ্যে গ্রহণং বিক্ষো-
র্হরের্কর্যাপকস্তান্মনো বা পরমং পদং পরমপদপ্রাপকং ॥ ১০৯ ॥

যোগিগণ কুণ্ডলিনীকে সৰ্পবৎ কুটীলাকারা বলিয়া থাকেন, অর্থাৎ
সৰ্প যেমন কুণ্ডলাকার বক্রভাবে থাকে, কুণ্ডলিনীও সেইরূপ বক্রভাবে
আছেন । যে সাধক সেই কুণ্ডলিনীকে পরিচালিত করিয়া মূলধার
হইতে উর্দ্ধে নিতে পারেন, তিনি নিঃসন্দেহ সংসারবন্ধন হইতে মুক্ত
হইতে পারেন । শ্রুতিতে লিখিত আছে যে, তাঁহাকে উর্দ্ধে নিতে পারি-
লেই অমৃতত্ব লাভ হয় ॥ ১০৮ ॥

ইড়া ও পিঙ্গলা এই নাড়ীদ্বয়ের মধ্যে স্রব্ধমামার্গে তপস্বিনী, অর্থাৎ
অনশনে অবস্থিতা কুণ্ডলিনী শক্তি বিদ্যমান আছেন, এই কুণ্ডলিনীকে
যোগিগণ হঠযোগদ্বারা গ্রহণ করিবে, তাহাহইলেই বিষ্ণুর পরম পদ
লাভ হয়, অর্থাৎ যে ব্যক্তি কুণ্ডলিনীকে গ্রহণ করিতে পারেন, তিনি
আমৃতত্ব জানিয়া মোক্ষলাভ করিয়া থাকেন ॥ ১০৯ ॥

ইড়া ভগবতী গঙ্গা পিঙ্গলা যমুনা নদী ।

ইড়াপিঙ্গলয়োর্মধ্যে বালরগা চ কুণ্ডলী ॥ ১১০ ॥

পুচ্ছে প্রগৃহ ভূজগীং স্পৃগামুদ্বোধয়েচ্চ তাম্ ।

নিদ্রাং বিহায় সা শক্তিরূর্দ্ধমুত্তিষ্ঠতে হঠাৎ ॥ ১১১ ॥

অবস্থিতা চৈব কণাবতী সা

প্রাতশ্চ সায়ং প্রহরার্দ্ধমাত্রম্ ।

গঙ্গাযমুনাদিপদার্থমাহ । ইড়েতি । ইড়া বামনিঃশ্বাসা নাড়ী ভগ-
বতীত্মস্বর্যাদিসম্পন্ন গঙ্গা গঙ্গাপদবাচ্যা পিঙ্গলা দক্ষিণনিঃশ্বাসা যমুনা
যমুনাশব্দবাচ্যা নদী ইড়াপিঙ্গলয়োর্মধ্যে মধ্যগতা যা কুণ্ডলী সা বালরগা
বালরগাশব্দবাচ্যা ॥ ১১০ ॥

শক্তিচালনমাহ । পুচ্ছে ইতি । স্পৃগাং নিদ্রিতাং ভূজগীং তাং
কুণ্ডলিনীং পুচ্ছে গৃহীত্বোদ্বোধয়েৎ প্রবোধয়েৎ সা শক্তিঃ কুণ্ডলী নিদ্রাং
বিহায় হঠাদূর্দ্ধমুত্তিষ্ঠত ইত্যম্বয়ঃ । এতদ্রহস্যং তু গুরুমুখাদবগন্তব্যং ॥ ১১১ ॥

অবস্থিতা ইতি । অবস্থিতাৰ্থাক্ স্থিতা মূলাধারস্থিতা কণাবতী

ইড়া, অর্থাৎ যাহা হইতে বাম নিঃশ্বাস নিঃসৃত হয়, সেই নাড়ীকে
গঙ্গা বলা যায় । পিঙ্গলা, অর্থাৎ যাহা দ্বারা দক্ষিণ নিঃশ্বাস নিঃসৃত হয়,
সেই নাড়ীকে যমুনা বলিয়া থাকে এবং ইড়া ও পিঙ্গলা এই উভয় নাড়ীর
মধ্যে যে কুণ্ডলিনী শক্তি আছে, তাহাকে যোগিগণ বালরগা শব্দে
কীৰ্ত্তন করিয়া থাকেন ॥ ১১০ ॥

মূলাধারে যে ভূজগাকার নিদ্রিতা কুণ্ডলিনী শক্তি আছে, যোগ-
বিৎ সাধক সর্পাকারা কুণ্ডলিনীর পুচ্ছ প্রদেশে গ্রহণ করিয়া প্রবোধিত
করিবে, তাহাহইলে সেই কুণ্ডলিনী শক্তি সহসা নিদ্রা পরিত্যাগ করিয়া
উর্দ্ধে, অর্থাৎ ব্রহ্মস্থানে উত্তীর্ণ হইবে, ইহাকেই শক্তি চালন বলিয়া
থাকে, এই শক্তি চালন গুরুর নিকট জানিতে হইবে ॥ ১১১ ॥

মূলাধারে যে সর্পাকারা কুণ্ডলিনীশক্তি অধোমুখে অবস্থিত করিতে-

অপর্য্য সূর্য্যাং পরিধানযুক্ত্যা

অগ্রহ নিত্যং পরিচালনীয়া ॥ ১১২ ॥

উর্দ্ধং বিতস্তিমাত্রং তু বিস্তারং চতুরঙ্গুলম্ ।

ভূজঙ্গী সা কুণ্ডলী সূর্যাদাপর্য্য সূর্য্যাং পূরণং কৃত্বা পরিধানে যুক্তিস্তয়া ।
পরিধানযুক্ত্যা অগ্রহ গৃহীত্বা । সায়াং সূর্য্যাস্তসময়ে প্রাতঃ সূর্য্যোদয়-
বেলায়াং নিত্যমহরহঃ প্রহরস্ত্রয়ামস্তাৰ্দ্ধং প্রহরার্দ্ধং প্রহরার্দ্ধমেব প্রহরার্দ্ধ-
মাত্রং মুহূৰ্ত্তদ্বয়মাত্রং পরিচালনীয়া পরিতচ্চালয়িতুং যোগ্যা । পরিধান-
যুক্তির্দেশিকাষোধ্যা ॥ ১১২ ॥

কন্দসংপীড়নেন শক্তিচালনং বিবক্ষুরাদৌ কন্দস্ত স্থানং স্বরূপং চাহ ।
উর্দ্ধমিতি । মূলস্থানাধিতস্তিমাত্রং বিতস্তিপ্রমাণমূৰ্দ্ধমুপরি নাভিমেন্দ্রয়ো-
র্মধ্যে । এতেন কন্দস্ত স্থানমুক্তং । তথাচোক্তং গোরক্ষশতকে । উর্দ্ধং
মেট্রাদধো নাভেঃ কন্দযোনিঃ খগাণ্ডবং । তত্র নাভ্যঃ সমুৎপন্নঃ সহ-
স্রাণাং দ্বিসপ্ততিরিতি । যাজ্ঞবল্ক্যঃ । শুদাত্তু দ্ব্যঙ্গুলাদূর্দ্ধং মেট্রাত্তু দ্ব্যঙ্গু-
লাদধঃ । দেহমধ্যং তনোর্মধ্যং মনুজানামিতীরিতং । কন্দস্থানং মনু-
ষ্যাণাং দেহমধ্যান্নবাস্তুলং । চতুরঙ্গুলবিস্তারমায়ামং চ তথাবিধং । অণ্ডা-

ছেন, সূর্য্যনাড়ীদ্বারা পরিপূরণ করিয়া পরিধান যুক্তিদ্বারা তাহাকে
গ্রহণ করতঃ প্রতিদিন প্রাতঃকালে ও সায়াংকালে প্রহরার্দ্ধকাল পরি-
চালিত করিবে । পরিধানযুক্তি কাহাকে বলে, তাহা গুরুর নিকট
জানিতে হইবে ॥ ১১২ ॥

কন্দসংপীড়নদ্বারা শক্তিচালন বলিবেন, এই অভিপ্রায়ে এইরূপ
কন্দস্থান ও তৎস্বরূপ নিরূপণ করিতেছেন ।—নাভি ও মেট্রের মধ্যে মূলা-
ধার হইতে দ্বাদশ অঙ্গুল উর্দ্ধে কন্দস্থান আছে । গোরক্ষশতকে লিখিত
আছে যে, মেট্রের উর্দ্ধে ও নাভির অধোভাগে পক্ষিডিম্বেরতায় কন্দ-
যোনি আছে, এই কন্দযোনি হইতে দ্বিসপ্ততি সহস্রনাড়ী সমুৎপন্ন হই-
য়াছে । যাজ্ঞবল্ক্য বলেন যে, শুষ্ক হইতে দুই অঙ্গুলি উপরে এবং মেট্র
হইতে দুই অঙ্গুলি অধোভাগেই মনুষ্যের শরীরের মধ্য, 'ঐ দেহমধ্য

মুহূলং ধবলং প্রোক্তং বেষ্টিতাস্বরলক্ষণম্ ॥ ১১৩ ॥

সতি বজ্রাসনে পাদৌ করাভ্যাং ধারয়েদ্দৃঢ়ম্ ।

গুল্ফদেশসমীপে চ কন্দং তত্র প্রপীড়য়েৎ ॥ ১১৪ ॥

কৃতিবদাকারভূষিতং চ ভ্রুগাদিভিঃ । চতুষ্পদাং তির্যচাং চ দ্বিজানাং
তুন্দমধ্যগমিতি । গুদাঙ্গুলোপর্যোকাঙ্গুলং মধ্যং তস্মান্নবাস্তুলং কন্দস্থানং
মিলিত্ব দ্বাদশাঙ্গুলপ্রমাণং বিতস্তিমাত্রং জাতং । চতুর্গামঙ্গুলীনাং সমা-
হারঃ চতুরঙ্গুলং চতুরঙ্গুলপ্রমাণং বিস্তারং । বিস্তারো দৈর্ঘ্যস্তাপ্যপলক্ষণং ।
চতুরঙ্গুলং দীর্ঘং চ মুহূলং কোমলং ধবলং শুভ্রং বেষ্টিতং বেষ্টনাকারীকৃতং
কন্দস্বরং বজ্রং তস্ত লক্ষণং স্বরূপমিব লক্ষণং স্বরূপং যত্র তাদৃশং প্রোক্তং
কথিতং । কন্দস্বরূপং যোগিভিরিতি শেষঃ ॥ ১১৩ ॥

সতীতি । বজ্রাসনে কৃতে সতি করাভ্যাং হস্তাভ্যাং গুল্ফৌ পাদ-
গ্রহী তয়োর্দেহৌ প্রদেহৌ তয়োঃ সমীপে গুল্ফাভ্যাং কিকিচ্ছপরি ।
তদগ্রহী ঘূটিকে গুল্ফাবিত্যমরঃ । পাদৌ চরণৌ দৃঢ়ং গাঢ়ং ধারয়েৎ
গৃহীয়াৎ । চকারাঙ্কুতাভ্যাং পাদাভ্যাং তত্র কন্দস্থানে কন্দং প্রপীড়য়েৎ
প্রাকর্ষণেণ পীড়য়েৎ । গুল্ফাদৃচ্ছং করাভ্যাং পাদৌ গৃহীত্বা নাভেরধো-
ভাগে কন্দং পীড়য়েদিত্যর্থঃ ॥ ১১৪ ॥

হইতে নবাস্তুল অন্তরে কন্দস্থান আছে, উহা চতুরঙ্গুল দীর্ঘ এবং চতুরঙ্গুল
বিস্তৃত । আর ঐ কন্দযোনি পক্ষীর ডিম্বেরতায় এবং চর্ম্মাদিহারা বিভূ-
ষিত । চতুষ্পদ পশু ও পক্ষী ইহাদিগের উদরমধ্যে কন্দস্থানে আছে ।
গুহের দুই অঙ্গুল উপরে এক অঙ্গুল মধ্য এবং মধ্য হইতে নবাস্তুল কন্দ-
স্থান, এই সমুদায় মিলিত হইয়াই দ্বাদশাঙ্গুল প্রমাণ হয় । ইহার দৈর্ঘ্য
ও প্রস্থে চারি অঙ্গুল প্রমাণ, উহা অতি কোমল ও শুক্লবর্ণ । এই কন্দ-
স্থান বেষ্টিত বজ্রের তায় লক্ষ্য হয় ॥ ১১৩ ॥

সাধক বজ্রাসনে বদ্ধ করিয়া উভয় হস্তদ্বারা গুল্ফ প্রদেশের
সমীপে পাদদ্বয় দৃঢ়রূপে ধারণ করিবে । অনন্তর গৃহীত পাদদ্বয়দ্বারা
কন্দস্থানে পীড়ন করিবে, অর্থাৎ গুল্ফের উপরিভাগে পাদদ্বয় ধারণ

বজ্রাসনে স্থিতো যোগী চালয়িত্বা চ কুণ্ডলীম্ ।

কুৰ্যাদনস্তরং ভজ্রাং কুণ্ডলীমাশু বোধয়েৎ ॥ ১১৫ ॥

ভানোরাকুঞ্চনং কুৰ্য্যাৎ কুণ্ডলীং চালয়েত্ততঃ ।

মৃত্যুবক্তৃগতস্তাপি তস্য মৃত্যুভয়ং কুতঃ ॥ ১১৬ ॥

বজ্রাসন ইতি । বজ্রাসনে স্থিতো যোগী কুণ্ডলীং চালয়িত্বা শক্তিচালনমুদ্রাং কৃত্বৈত্যর্থঃ । অনস্তরং শক্তিচালনানস্তরং ভজ্রাং ভজ্রাখ্যাং কুস্তকং কুৰ্য্যাৎ । এবংরীত্যা কুণ্ডলীং শক্তিমাশু শীঘ্রং বোধয়েৎ প্রবুদ্ধাং কুৰ্য্যাৎ । বজ্রাসনে শক্তিচালনশ্চ পূৰ্ব্বং বিধানেন্ধপি পুনর্কজ্রাসনোপাদনং শক্তিচালনানস্তরং ভজ্রায়াং বজ্রাসনমেব কৰ্তব্যমিতি নিরমার্থং ॥ ১১৫ ॥

ভানোরিতি । ভানোনাভিদেশস্থ শূর্য্যাকুঞ্চনং কুৰ্য্যাৎ । নাভেরাকুঞ্চে নৈব তস্যাকুঞ্চনং ভবতি । ততো ভানোরাকুঞ্চনাৎ কুণ্ডলীং শক্তিং চালয়েৎ । মৃত্যোর্ক্কৃতং মুখং গতস্তাপি প্রাপ্তস্তাপি তস্ত পুংসো মৃত্যুভয়ং কালভয়ং কুতঃ । ন কুতোহপীত্যর্থঃ ॥ ১১৬ ॥

করিয়া সেই পাদদ্বয়দ্বারা নাড়ীর অধোভাগে কন্দহান পরি পীড়িত করিবে ॥ ১১৪ ॥

যোগী ব্যক্তি বজ্রাসনে অবস্থিত হইয়া শক্তিচালন মুদ্রাধারা কুণ্ডলিনীকে পরিচালিত করিবে । অনস্তর ভজ্রাখ্যা কুস্তক করিবে । এইরূপ রীতি অল্পসারে কুণ্ডলিনী শক্তিকে শীঘ্র প্রবোধিত করিতে হইবে । শক্তি চালনাতে বজ্রাসনের বিধান আছে, এইস্থলে ভজ্রাখ্যা কুস্তকেও বজ্রাসন করিবে, ইহাই জানা যাইতেছে ॥ ১১৫ ॥

সাধক নাভিদেশস্থ শূর্য্যের আকুঞ্চন করিবে । নাভির আকুঞ্চেই নাভিদেশস্থ শূর্য্যের আকুঞ্চন হয় । অনস্তর শক্তিচালন মুদ্রাধারা কুণ্ডলীকে প্রবোধিত করিবে, এইরূপ করিতে পারিলে সেই ব্যক্তি মৃত্যুমুখে পতিত হইলেও তাহার মৃত্যু ভয় থাকে না ॥ ১১৬ ॥

মুহূর্ত্তদ্বয়পর্য্যন্তঃ নির্ভয়ঃ চালনাদসৌ ।

উর্দ্ধমাক্ষ্যতে কিঞ্চিৎ সুষুম্নায়াঃ সমুদগতা ॥ ১১৭ ॥

তেন কুণ্ডলিনী তস্যাঃ সুষুম্নায়া মুখং ধ্রুবম্ ।

জহাতি তস্মাৎপ্রাণোহয়ং সুষুম্নাং ব্রজতি স্বতঃ ॥ ১১৮ ॥

তস্মাৎ সঞ্চালয়েমিত্যং স্থত্বস্থপ্তামরুদ্ধতীম্ ।

তস্যাঃ সঞ্চালনেনৈব যোগী রোগৈঃ প্রমুচ্যতে ॥ ১১৯ ॥

মুহূর্ত্তদ্বয়মিতি । মুহূর্ত্তয়োৰ্দ্ধয়ঃ যুগ্মং ঘটিকাচতুষ্টয়ায়কং তৎপর্য্যন্তং তদবধি নির্ভয়ঃ নিঃশকং চালনাদসৌ শক্তিঃ সুষুম্নায়াঃ সমুদগতা সতী কিঞ্চিদুর্দ্ধমাক্ষ্যতে আকৃষ্টা ভবতি ॥ ১১৭ ॥

তেনেতি । তেনোর্দ্ধমাক্ষণেন কুণ্ডলী তস্যাঃ প্রসিকার্যাঃ সুষুম্নায়া মুখং প্রবেশমার্গং ধ্রুবং নিশ্চিতং জহাতি ত্যজতি । তস্মান্নাগত্যাগাদয়ং প্রাণবায়ুঃ স্বতঃ স্বয়মেব সুষুম্নাং ব্রজতি গচ্ছতি । সুষুম্নামুখাৎ প্রাণেব কুণ্ডলিনী নির্গতবাদিতি ভাবঃ ॥ ১১৮ ॥

তস্মাদিতি । যস্মাচ্ছক্তিচালনে প্রাণঃ সুষুম্নাং ব্রজতি তস্মাৎ স্থথেন স্থপ্তা স্থত্বস্থপ্তা তাং স্থত্বস্থপ্তামরুদ্ধতীং শক্তিং নিত্যং প্রতিদিনং সঞ্চালয়েৎ সম্যক চালয়েৎ । তস্যাঃ শক্তেঃ সঞ্চালনেনৈব সঞ্চালনমাত্রেন যোগী রোগৈঃ কাসখাসজ্বরাদিভিঃ প্রমুচ্যতে প্রকর্ষণে মুক্তো ভবতি ॥ ১১৯ ॥

দুই মুহূর্ত্ত, অর্থাৎ চারি ঘটিকা পর্য্যন্ত শক্তিচালন করিলে কুণ্ডলিনী শক্তি সুষুম্নামার্গে গমন পূরক উর্দ্ধে আকৃষ্ট হইয়া থাকেন । ১১৭ ॥

কুণ্ডলিনী উর্দ্ধে আকৃষ্ট হইয়া সুষুম্নার মুখ পরিত্যাগ করেন এবং যখন কুণ্ডলিনীশক্তি সুষুম্নামুখ ত্যাগ করেন, তখনই প্রাণ সেই মার্গদ্বারা সুষুম্না মধ্যে গমন করিয়া থাকে ॥ ১১৮ ॥

যেহেতু শক্তিচালনদ্বারা প্রাণ সুষুম্নামুখে প্রবেশ করিতে পারে, অতএব প্রতিদিন কুণ্ডলিনীকে পরিচালিত করিবে । এই শক্তিকে পরিচালনা করিলে যোগী ব্যক্তি কাসখাসাদি রোগ হইতে মুক্ত হইতে পারে ॥ ১১৯ ॥

যেন সঞ্চালিতা শক্তিঃ স যোগী সিদ্ধিভাজনম্ ।

কিমত্র বহুনোক্তেন কালং জয়তি লীলয়া ॥ ১২০ ॥

ব্রহ্মচর্য্যেতত্শ্চৈব নিত্যং হিতমিতাশিনঃ ।

মণ্ডলাদৃশ্যতে সিদ্ধিঃ কুণ্ডল্যভ্যায়োগিনঃ ॥ ১২১ ॥

কুণ্ডলীং চালয়িত্বা তু ভস্মাং কুর্য্যাদিশেষতঃ ।

যেনেতি । যেন যোগিনা শক্তিঃ কুণ্ডলা সঞ্চালিতা স যোগী সিদ্ধীনা-
মগ্নিমাাদীনং ভাজনং পাত্বে তবতি । অত্রাপ্রিয়পূৰ্ণে বহুতেন বহুপ্রশংসনেন
কিং । ন কিমপীত্যর্থঃ । কাৰ্য্যং মৃত্যুং লীলয়া ক্রীড়য়ানামাগেটেনৈব জয়-
ত্যাভিভবতীত্যর্থঃ ॥ ১২০ ॥

ব্রহ্মচর্য্যেতি । ব্রহ্মচর্য্যং শ্রোত্রাভিঃ সহোপস্থসংযমস্তম্বিন্ রতস্ত তৎ-
পরস্ত নিত্যং সৰ্বদা হিতং পথ্যং নিত্যং চতুৰ্থাংশবর্জিতমশ্নাতীতি তস্ত
কুণ্ডল্যভ্যাসঃ শক্তিচালনাভ্যাসঃ স এব যোগঃ সৌহৃদ্যাস্তীতি স তথা
তস্ত মণ্ডলাচ্ছারিংশদিনাশ্বকাদনস্তরং সিদ্ধিঃ প্রাণায়ামসিদ্ধিদৃশ্যতে ।
নাসাদক্ষিণমার্গবাহিপবনাং প্রাণোহতিদীর্ঘকৃতশ্চক্ষাভঃ পরিপূরিता-
মৃততম্বুঃ প্রাগৃষ্ণটিকায়ান্ততঃ । ছিত্বা কালবিশালবহ্নিবশগংক্ররন্ধ্রনাড়ীগতং
তৎকায়ং কুরুতে পুনর্নবতরং চিন্তং ক্রমং স্বক্ৰবৎ ॥ ১২১ ॥

কুণ্ডলীমিতি । কুণ্ডলীং চালয়িত্বা শক্তিচালনং কৃত্বা । অথানস্তরমেব

যে যোগী কুণ্ডলিনী শক্তিকে পরিচালিত করিতে পারেন, তিনি
অগ্নিমাাদি অষ্টসিদ্ধি ভাজন হইয়া থাকেন । এই বিষয়ে আর অধিক
বক্তব্য কি আছে, সাধক শক্তিচালনা করিতে পারিলে অনায়াসে মৃত্যুকে
জয় করিতে পারে ॥ ১২০ ॥

যে ব্যক্তি ব্রহ্মচর্য্যরত, অর্থাৎ ইন্দ্রিয়সংযম করিয়াছে, প্রতি দিন
হিতকর ও পরিমিত আহার করে, অথচ শক্তিচালনাদি যোগাভ্যাসে তৎ-
পর থাকে, সেই ব্যক্তির চারিংশদিন মধ্যে প্রাণায়ামসিদ্ধি দৃষ্ট হয় ।
প্রাণায়াম সিদ্ধ হইলে প্রাণবায়ু দক্ষিণ নাসিকায় বহিতে থাকে, তাহার
শরীর চন্দ্রের স্থায় অমৃত পূর্ণ হয় এবং নূতন হইয়া থাকে ॥ ১২১ ॥

এবমভ্যাস্ততো নিত্যং যমিনো যমভীঃ কুতঃ ॥ ১২২ ॥

দ্বাসপ্ততিসহস্রাণাং নাড়ীনাং মলশোধনে ।

কুতঃ প্রক্ষালনোপায়ঃ কুণ্ডল্যভ্যাসনাদৃতে ॥ ১২৩ ॥

ইয়ং তু মধ্যমা নাড়ী দৃঢ়াভ্যাসেন যোগিনাযু ।

ভদ্রাং ভদ্রাখ্যং কুন্তকং কুর্যাৎ । নিত্যং প্রতিদিনং । এবমুক্তপ্রকারেণাভ্যাস্ততো যমিনো যোগিনো যমভীর্যমান্তয়ঃ কুতঃ । নকুতোহপীত্যর্থঃ । যোগিনো দেহত্যাগস্ত্র স্বাধীনত্বাদিত্তি তাৎপর্যং ॥ ১২২ ॥

দ্বাসপ্ততীতি দ্বাভ্যানধিকা সপ্ততিঃ দ্বাসপ্ততিসংখ্যাকানি সহস্রাণি দ্বাসপ্ততিসহস্রাণি তেষাং তৎসংখ্যাকানাং নাড়ীনাং মলশোধনে কঠব্যো সতি কুণ্ডল্যভ্যাসনাচ্ছক্তিচালনাভ্যাসাদৃতে বিনা কুতঃ প্রক্ষালনোপায়ঃ । ন কুতোহপি । শক্তিচালনাভ্যাসেনৈব সর্বাণাং নাড়ীনাং মলশোধনং ভবতীত্যভিপ্রায়ঃ ॥ ১২৩ ॥

ইয়ং ত্বিত্তি । ইয়ং মধ্যমা নাড়ী স্রব্ধা যোগিনাং দৃঢ়াভ্যাসেনাসনং স্বস্তিকাদি প্রাণসংযমঃ প্রাণয়ামঃ মূদ্রা মহামূদ্রাদিকা তৈঃ সরলা ঋজী ভবেৎ ॥ ১২৪ ॥

অভ্যাস ইতি । সমাধিনেতরবৃত্তিনিরোধরূপেণৈবাগ্রেণ মনো

সাধক ব্যক্তি কুণ্ডলিনী শক্তিকে পরিচালিত করিয়া বিশেষরূপে ভদ্রাখ্য কুন্তক করিবে । যে যোগী এইরূপে নিয়ত যোগাভ্যাস করে, তাহার যমভয় থাকিতে পারে না । যোগিদ্বিগের দেহত্যাগ স্বাধীন, তাঁহারা ইচ্ছা করিলে দেহত্যাগ করিতে পারেন এবং ইচ্ছা না হইলে চিরকাল এক দেহে জীবিত থাকিতে পারেন ॥ ১২২ ॥

শরীরমধ্যে দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ী আছে । তাহাদ্বিগের শোধন করিতে হইলে শক্তি চালনা ব্যতিরেকে অথ কোন উপায় নাই । অর্থাৎ কুণ্ডলিনী শক্তিকে পারচালিত করিতে পারিলেই দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ী নির্মল হইয়া থাকে ॥ ১২৩ ॥

যোগি ব্যক্তির সম্যকরূপে যোগাভ্যাস করিলে স্বস্তিকাদি আসন,

আসনপ্রাণসংযামমুদ্রাভিঃ সরলভবেৎ । ১২৪ ॥

অভ্যাসে তু বিনিদ্রাণাং মনো ধুত্বা সমাধিনা ।

রুদ্রাণী বা যদা মুদ্রা ভদ্রাং সিদ্ধিং প্রযচ্ছতি ॥ ১২৫ ॥

রাজযোগং বিনা পৃথী রাজযোগং বিনা নিশা ।

ধৃত্যন্তঃকরণং ধারণানিষ্ঠং কুত্বাভ্যাসে মনঃ স্থিতৌ যদ্রে বিগতা নিদ্রা
যেষাং তে তথা তেষাং । নিদ্রাপদমালস্তোপলক্ষণং । অনলসানামিত্যর্থঃ ।
রুদ্রাণী শাস্ত্রবী মুদ্রা বা অথবা পরাশ্রা উন্মত্তাদিকা ভদ্রাং শুভাং সিদ্ধিং
যোগসিদ্ধিং প্রযচ্ছতি দদাতি । এতেন হঠযোগোপকারকো রাজযোগঃ
প্রোক্তঃ ॥ ১২৫ ॥

রাজযোগং বিনা আসনদীনাং বৈযর্থ্যমোপচ্যরিকপ্লেষণাহ । রাজ-
যোগমিতি । বৃত্তান্তরনিরোধপূর্ব্বকান্নগোচরধারাবাহিকনির্লিপককবুত্তী
রাজযোগঃ । হঠং বিনা রাজযোগ ইত্যত্র হুচিত্তস্তৎসাধনাভ্যাসো বা
তং বিনা তমতে পৃথীশকেন শৈথিল্যশূণ্যঃ রাজযোগাদাসনং লক্ষ্যতে । রাজ-
যোগং বিনা পরমপুরুষার্থফলাসিদ্ধিরিতি হেতুরগ্রেহপি যোজনীয়ঃ ।
রাজযোগং বিনা নিশেব নিশা কুন্তকো ন রাজতে নিশায়াং প্রায়েণ
রাজজনসঙ্করাণ্যবাৎ । নিশাশকেন প্রাণসঙ্করাভাবলক্ষণঃ কুন্তকো

প্রাণায়াম এবং মুদ্রাদ্বারা তাহাদিগের মধ্যমা নাড়ী সুষুমা সরলতা প্রাপ্ত
হয়, সুষুমা সরল হইলেই প্রাণবায়ু তাহার মধ্য সহজে প্রবেশ করিতে
পারে, তাহাহইলেই সাধকগণ ও অমর হইয়া থাকে ॥ ১২৪ ॥

সমাধি, অর্থাৎ ইতরবৃত্তি নিরোধরূপ একাগ্রতাদ্বারা মনকে ধারণা-
নিষ্ঠ করিয়া যোগাভ্যাসে মনের স্থিরসিদ্ধি বিষয়ে যত্ন করিলে আলস্ত-
বিহীন যোগিদিগের শাস্ত্রবী মুদ্রা, অথবা অজ্ঞাত মুদ্রা সকল উত্তম যোগ-
সিদ্ধি প্রদান করে । ইহাতে হঠযোগোপকারক রাজযোগ উক্ত হইল ॥ ১২৫ ॥

রাজযোগ ব্যতিরেকে আসনাদি বিফল, অজ্ঞাত বৃত্তিনিরোধপূর্ব্বক
আঙ্গগোচরীভূত যে ধারাবাহিক নির্লিপককবুত্তি তাহাই রাজযোগ ।
যেমন রাজা ব্যতিরেকে পৃথিবীতে নানাপ্রকার উপদ্রব হইয়া থাকে ;

রাজযোগং বিনা মুদ্রা বিচিহ্নাপি ন শোভতে ॥ ১২৬ ॥

মারুতস্ত বিধিঃ সৰ্ব্বঃ মনোযুক্তঃ সমভ্যাসেৎ ।

ইতরত্র ন কৰ্ত্তব্যা মনোবৃত্তিৰ্মনীষিণা ॥ ১২৭ ॥

লক্ষ্যতে । রাজযোগং বিনা মুদ্রা মহামুদ্রাদিরূপা বিচিহ্নাপি বিবিধাপি বিলক্ষণাপি বা ন রাজতে ন শোভতে । পক্ষান্তরে । রাজো নৃপত্ব যোগো রাজযোগো রাজসম্বন্ধস্তং বিনা পৃথ্বী ভূমিন্ রাজতে । শাস্তারং বিনা ভূমৌ নানোপদ্রবসম্ভবাৎ । রাজা চন্দ্রঃ । সোমোহস্রাকং ত্রাঙ্ক-
গানং রাজেতি ঋতেঃ । তত্র যোগং সম্বন্ধং বিনা নিশা রাজিন্ রাজতে । রাজযোগং বিনা নৃপসম্বন্ধং বিনা মুদ্রা রাজতিঃ পদ্রেবু ক্রিয়-
মাণশ্চিহ্নবিশেষঃ । বিচিহ্নাপি । পৃথ্বীপক্ষে রত্নাদিজনকত্বেন বিলক্ষণাপি ।
নিশাপক্ষে গ্রহনক্ষত্রাদিভির্বিচিহ্নাপি । মুদ্রাপক্ষে রেখাভির্বিচিহ্নাপি
ন রাজতে ॥ ১২৬ ॥

মারুতশ্চেতি । মারুতস্ত ব্যয়োঃ সৰ্ব্বং বিধিঃ কুন্তকমুদ্রাভিধানং
মনোযুক্তং মনসা যুক্তং সমভ্যাসেৎ সম্যগভ্যাসেৎ । মনীষিণা বুদ্ধিমতা
পুংসা ইতরত্র মারুতস্ত বিধেরত্ত্বান্নি বিষয়ে মনোবৃত্তিৰ্মনসো বৃত্তিঃ
প্রবৃত্তির্ন কৰ্ত্তব্যা ন কার্য্যা ॥ ১২৭ ॥

অতরাং পৃথিবীর শোভা হয় না, চন্দ্র ব্যতিরেকে রাজি শোভা পায় না
এবং রাজা ব্যতিরেকে মুদ্রা, অর্থাৎ রাজপরিকল্পিত চিহ্ন বিশেষের কোন
আদর থাকে না । সেইরূপ উক্ত রাজযোগ ব্যতিরেকে কোন প্রকার
আসনের ফল হয় না, কুন্তক সিদ্ধ হয় না এবং নানাপ্রকার মুদ্রাও
কোন কার্য্যকারী হইতে পারে না ॥ ১২৬ ॥

মনোযুক্ত হইয়া প্রাণায়ামাদির বহু বিধান করিবে, অর্থাৎ সাধকগণ
একাগ্রচিত্তে প্রাণায়ামি সাধন করিবে । অতএব বুদ্ধিমান সাধকগণ
প্রাণায়ামাদি সাধন কার্য্যে মনো নিবেশ করিবে, অল্প কোন বিষয়ে
মনো নিবেশ করিবে না ॥ ১২৭ ॥

ইতি মুদ্রা দশ প্রোক্তা আদিনাথেন শব্দুনা ।

একৈকা তান্ন যমিনাং মহাসিদ্ধিপ্রদায়িনী ॥ ১২৮ ॥

উপদেশঃ হি মুদ্রাণাং যো দত্তে সান্ধ্রদায়িকম্ ।

স এব শ্রীগুরুঃ স্বামী সাক্ষাদীশ্বর এব সঃ ॥ ১২৯ ॥

তস্ত্র বাক্যপরো ভূত্বা মুদ্রাভ্যাসে সমাহিতঃ ।

মুদ্রা উপসংহরতি । ইতীতি । আদিনাথের সর্বেশ্বরেণ শব্দুনা শং
স্বথং ভবত্যান্নাদিতি শব্দুন্তেন । ইত্যুক্তরীত্যা দশ দশসঙ্খ্যাকা মুদ্রাঃ
প্রোক্তাঃ কথিতাঃ । তান্ন মুদ্রান্ন মধ্যে একৈকাপি প্রত্যেকমপি যাকা-
চন মুদ্রা যমিনাং যমবতাং যোগিনাং মহাসিদ্ধিপ্রদায়িত্বনিমাদিপ্রদায়ী
বা ॥ ১২৮ ॥

মুদ্রোপদেষ্টারং গুরুং প্রশংসতি । উপদেশমিতি । যঃ পুমান্মুদ্রাণাং
মহামুদ্রাদীনাং সংপ্রদায়াদ্যোগিনাং গুরুপরম্পরারূপাদাগতঃ সাংপ্রদা-
য়িকমুপদেশং দত্তে দদাতি । স এব স পুমানেব শ্রীগুরুঃ শ্রীমান্ গুরুঃ
সর্বগুরুভ্যঃ শ্রেষ্ঠ ইত্যর্থঃ । স্বামী প্রভুঃ স এব সাক্ষাৎ প্রত্যক্ষ ঈশ্বর
এব সঃ । ঈশ্বরান্নিন্ন এব স ইত্যর্থঃ ॥ ১২৯ ॥

তস্ত্রোতি । তস্ত্র মুদ্রাণামুপদেষ্টুর্গুরোরাক্ষ্যপরো বাক্যমাসনকুন্ত-
কাদ্যমুষ্ঠানবিষয়কং যুক্তাহারবিহারচেষ্টাদিবিষয়কং, চ তস্মিন্ পরন্তংপরঃ
তৎপরশ্চাদরবান্ । আদরশ্চ বিহিততপঃকরণং ভূত্বা সঙ্কর মুদ্রাণাং

সর্বমঙ্গলপ্রদ আদিনাথ ঈশ্বর পূর্বোক্ত প্রকারে দশবিধ মুদ্রা কহিয়া-
ছেন । উক্ত দশ মুদ্রার মধ্যে এক একটি মুদ্রাও যোগী সাধকদিগের
অগ্নিাদি অষ্টসিদ্ধি প্রদান করিয়া থাকে ॥ ১২৮ ॥

যিনি গুরুপরম্পরা প্রাপ্ত মুদ্রার উপদেশ প্রদান করেন, তিনিই
শ্রীগুরু, অর্থাৎ সর্বগুরুশ্রেষ্ঠ, তিনিই প্রভু এবং তিনিই ঈশ্বর ॥ ১২৯ ॥

যে ব্যক্তি পূর্বোক্ত উপদেষ্টা গুরুর বাক্যানুসারে আসন, প্রাণায়াম ও
যুক্ত আহার বিহারাদিতে তৎপর হইয়া পুনঃ পুনঃ মহামুদ্রাদির অভ্যাসে

অগ্নিমাদিগুণৈঃ সার্কং লভতে কালবধনম্ ॥ ১৩০ ॥

ইতি শ্রীস্বাত্মারামযোগীন্দ্রবিরচितायां हठप्रदीपिकायां
मुद्राविधानं नाम तृतीयोपदेशः ॥ ৩ ॥

মহামুদ্রাদীনামভ্যাসঃ পোনঃ পুণ্ড্রেনাবর্জনং তস্মিন্ মুদ্রাভ্যাসে সমাহিতঃ
সাবধানঃ পুরুষোহগ্নিমাদিগুণৈরগ্নিমাদিসিদ্ধিভিঃ সার্কং সাকং কালস্ত
মৃত্যোরধনং প্রতারণং লভতে প্রাপ্নোতি ॥ ১৩০ ॥

ইতি শ্রীহঠপ্রদীপিকাব্যাখ্যায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতয়াং জ্যোৎস্নাভিধায়াং
মুদ্রাকর্ষণং নাম তৃতীয়োপদেশঃ ॥ ৩ ॥

যদ্বদ্বান্ হয়েন, তিনি অগ্নিমানি অষ্টসিদ্ধি লাভ করিয়া মৃত্যুকে অন্ন
করিতে পারেন ॥ ১৩০ ॥

ইতি তৃতীয়োপদেশঃ ॥ ৩ ॥

চতুর্থোপদেশঃ ।

নমঃ শিবায় গুরবে নাদবিন্দুকলায়নে ।

নিরঞ্জনপদং যাতি নিত্যং যত্র পরায়ণঃ ॥ ১ ॥

প্রথমদ্বিতীয়তৃতীয়োপদেশোক্তানামাগনকুস্তকমুদ্রাণাং ফলভূতং রাজ-
যোগং বিবক্ষুঃ স্বাছারামঃ শ্রেয়াংসি বহুবিঘ্নানীতি তত্র বিঘ্নবাহ্যাস্ত
সম্ভবাস্তম্ভিবৃদ্ধয়ে শিবাভিন্নগুরুনমস্কারায়কং মঙ্গলমাচরতি নম ইতি ।
শিবায় সুখরূপায়ৈশ্বর্যভিরাগ্য বা । তদ্বক্তং । নমস্তে নাথ ভগবন্ শিবায়
গুরুপিণ ইতি । গুরবে দেশিকায় যদ্বা গুরবে সর্কাস্তর্য়ামিতয়া নিখিলো-
পদেষ্টে শিবায়ৈশ্বর্যায় । তথা চ পাতঞ্জলহৃত্যং । স পূর্বেষামপি গুরুঃ
কালেনানবচ্ছেদাৎ । নমঃ প্রহসীভাবোহস্ত । কীদৃশায় শিবায় গুরবে নাদ-
বিন্দুকলায়নে কাংস্তবষ্টানির্হাদবদমুরগ্নং নাদঃ । বিন্দুরমুস্বারোত্তরতাবী
ধ্বনিঃ । কলা নাদৈকদেশস্তা আত্মা স্বরূপং যন্ত স তথা তস্মৈ । নাদ-
বিন্দুকলায়না বর্তমানায়েত্যর্থঃ । তত্র নাদবিন্দুকলায়নি শিবে গুরৌ
নিত্যং প্রতিদিনং পরায়ণোহবহিতঃ পুমান্ । এতেন নাদামুসন্ধানপরা-
য়ণ ইত্যুক্তং পূর্বপাদেন গুরুশিবরোরভেদশ্চ হৃতিতঃ । অঞ্জনং যামো-

স্বাছারাম বোগী প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় উপদেশে যে সকল আসন
কুস্তক ও মুদ্রা বলিয়াছেন, এইক্ষণ সেই সকল আসনাদির ফলস্বরূপ
রাজযোগ বলিবেন, কিন্তু ওতকারণে অনেক প্রকার বিঘ্নের সম্ভব আছে,
অতএব বিঘ্ন নিবারণার্থ শিবরূপী গুরুর নমস্কারায়ক মঙ্গলমাচরণ করিতে-
ছেন ।—যিনি শিব, অর্থাৎ সুখস্বরূপ ও ঈশ্বর, সেই সর্কাস্তর্য়ামী সর্বোপ-
দেশক গুরুকে নমস্কার করি । পাতঞ্জলহৃত্যে লিখিত আছে যে, তিনি
কালানবচ্ছিন্ন যযুক্ত পূর্বতনদিগেরও গুরু । ইনি নাদ, বিন্দু ও কলা-
স্বরূপে বর্তমান আছেন । যে সাধক উক্তরূপ ঈশ্বর্যভিন্ন শিবরূপী

অথেন্দানীং প্রবক্ষ্যামি সমাধিক্রমমুত্তমম্ ।

পাশিস্তদ্রহিতং নিরঞ্জনং শুদ্ধং পদ্যতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদং ব্রহ্ম
যাতি প্রাপ্নোতি । তথা চ বক্ষ্যতি । নাদাহুসক্কানসমাধিভাজমিত্যা-
দিনা ॥ ১ ॥

সমাধিক্রমং প্রতিজানীতে অথেতি । অথাসনকুস্তকমুদ্রাকথনানন্তর-
মিদানীমগ্নিন্নবসরে সমাধিক্রমং প্রত্যাহারাদিরূপং প্রবক্ষ্যামি প্রকর্ষণ
বিবিচ্য বক্ষ্যামীত্যম্বয়ঃ । কীদৃশং সমাধিক্রমং উত্তমং শ্রী আদিনাথোক্ত-
সম্পাদনকোটিসমাধিপ্রকারেষুৎকৃষ্টং । পুনঃ কীদৃশং মৃত্যুঃ কালং হস্তি
নিবারয়তীতি মৃত্যুয়ং স্বেচ্ছয়া দেহত্যাগজনকং তত্ত্বজ্ঞানোদয়মনোন্য-
বাসনাক্ষয়ঃ সুখশ্চ জীবমুক্তিসুখশ্চোপায়ং প্রাপ্তিসাধনং পুনঃকীদৃশং পরং
ব্রহ্মানন্দকরং প্রারব্ধকর্ম্মক্ষেপে সতি জীবব্রহ্মণোরভেদেনাত্যস্তিকব্রহ্মানন্দ-
প্রাপ্তিরূপবিদেহমুক্তিকরং । তত্র নিরোধঃ সমাধিনা চিত্তস্ত সসংস্কারা-
শেষবৃত্তিনিরোধে শান্তঘোরমূঢ়াবস্থানিবৃত্তৌ । জীবগ্নেবেহ বিদ্বান্ হর্ষ-
শোকাভ্যাং বিমুচ্যত ইত্যাদিশ্রুত্যানির্বিকারস্বরূপাবস্থিতিরূপা জীব-

শুদ্ধরূপে নিরত আছেন, তিনি নিরঞ্জন পদ, অর্থাৎ পরব্রহ্মকে লাভ করিয়া
থাকেন ॥ ১ ॥

ইতিপূর্বে আসন, কুস্তক ও মুদ্রা কহিয়াছি, এইক্ষণ বিশেষ বিবে-
চনাপূরক প্রত্যাহারাদিরূপ সমাধিক্রম কহিতেছি।—শ্রী আদিনাথ যত
প্রকার ক্রম কহিয়াছেন, তাহাদিগের মধ্যে এই ক্রমই সর্বোৎকৃষ্ট । এই
সমাধিক্রম মৃত্যুয়, অর্থাৎ যিনি উক্ত ক্রমামুসারে সমাধি আশ্রয় করিতে
পারেন, তাহার মৃত্যু হয় না, তিনি ইচ্ছা করিলে দেহ ত্যাগ করিতে
পারেন । উক্ত সমাধি আশ্রয় করিতে পারিলে তত্ত্বজ্ঞানের উদয় হয়,
তাহাহইলেই মনোন্য ও বাসনাক্ষয় হইয়া জীবমুক্তিরূপ সুখলাভ
হইয়া থাকে । আর এই সমাধিক্রম ব্রহ্মানন্দপ্রদ, অর্থাৎ এই সমাধিতে
প্রারব্ধ কর্ম্মের ক্ষয় হয়, তাহাহইলেই জীব ও ব্রহ্মের অভেদ জ্ঞান হইয়া

মুহূৰ্য়ং চ সূখোপায়ং ব্রহ্মানন্দকরং পরম্ ॥ ২ ॥

মুক্তিৰ্ভবতি । পরমমুক্তিস্তু প্রাপ্তভোগান্তেহন্তঃকরণগুণানাং প্রতিপ্রসবে-
নৌপাধিকরূপাত্যস্তিকনিবৃত্তাবাত্যস্তিকং স্বরূপাবস্থানং প্রতিপ্রসব-
সিকং । ব্যাথাননিরোধসমাধিসংস্কারা মনসি লীয়ন্তে । মনোহ্মিতায়া-
মস্মিতা মহতি মহান প্রধান ইতি চিত্তগুণানাং প্রতিপ্রসবঃ প্রতিসর্গঃ
স্বকারণে লয়ঃ । নহু জীবমুক্তস্ত ব্যাথানে ব্রাহ্মণোহহং মনুষ্যোহহমিত্যা-
দিব্যবহারদর্শনাক্তিতাদিভিরৌপাধিকভাবজননাদম্মেন দুষ্কৃতৈব স্বরূপ-
চ্যুতিঃ স্মাদিতি চেৎ । সম্প্রজ্ঞাতসমাধাবনুভূতাস্মসংস্কারস্ত তাত্ত্বিকত্ব-
নিশ্চয়াৎ । অতাত্ত্বিকাত্মাভাবস্তাবিকারিত্বাপ্রয়োজকত্বাৎ অম্মেন দুষ্কৃত-
দধিভাবস্ত তাত্ত্বিক ইতি । দৃষ্টান্তবৈষম্যাচ্চ পুরুষস্ত তন্তঃকরণোপাধিকো-
হহং ব্রাহ্মণ ইত্যাদিব্যবহারঃ স্ফটিকস্ত জপাকুসুমসন্নিধাধানৌপাধিকপক
এব ন তাত্ত্বিকঃ । জপাকুসুমাপগমে স্ফটিকস্ত স্বস্বরূপস্থিতিবদন্তঃকর-
ণস্ত সকলবৃত্তিনিরোধে স্বরূপাবস্থিতিরচ্যুতৈব পুরুষস্ত ॥ ২ ॥

অত্যন্ত ব্রহ্মানন্দ প্রাপ্তিরূপ বিদেহমুক্তি লাভ হইয়া থাকে । শ্রুতিতে লিখিত
আছে যে, সমাধিধারা চিত্তের নিরোধ হয়, চিত্তনিরোধ হইলেই সংস্কার
ও অজ্ঞাত বৃত্তি সকলেরও নিরোধ হইয়া থাকে, তাহাহইলে শাস্তাদি
অবস্থা নিবৃত্তি পায়, এইরূপ হইলে বিদ্বান ব্যক্তি জীবদবস্থাতেই শোক
ও দুঃখ হইতে মুক্ত হইয়া থাকেন । এই প্রকার নির্বিকাররূপে অবস্থিতিই
জীবমুক্তি । আর ভোগাবসানে অন্তঃকরণগুণের নিবৃত্তি হইলে ওপা-
ধিকরূপেরও আত্যস্তিক নিবৃত্তি হইয়া যে স্বস্বরূপে অবস্থান হয়, তাহাই
পরমামুক্তি । মন অহঙ্কারে, অহঙ্কার মহত্ত্বে এবং মহত্ত্ব প্রকৃতিতে
লয় পাইয়া থাকে, এইরূপে চিত্তের গুণ সকল স্বয় কারণে লয় পায় ।
ইহাতে জানা যাইতেছে যে, জীবমুক্তের পুনরুত্থান হয়, বাহার ভাগ্যে
পরমামুক্তি ঘটে, তাহার পুনরুত্থান হয় না ॥ ২ ॥

রাজযোগসমাধিঞ্চ উন্ননী চ মনোন্ননী ।

অমরত্বং লয়ন্তত্বং শূন্যশূন্যং পরং পদম্ ॥ ৩ ॥

অমনস্কং তথা বৈতং নিরালম্বং নিরঞ্জনম্ ।

জীবমুক্তিঞ্চ সহজা তুর্যা চেত্যেকবাচকাঃ ॥ ৪ ॥

সলিলে সৈন্ধবঃ যদ্বৎ সাম্যং ভজতি যোগতঃ ।

তথাঅমনসোরৈক্যং সমাধিরভিধীয়তে ॥ ৫ ॥

যদা সংক্রীয়তে প্রাণো মানসঃ চ প্রলীয়তে ।

সমাধিপৰ্যায়ান্ বিশেষেণাহ । রাজযোগ ইত্যাদিনা শ্লোকদ্বয়েন ।
স্পষ্টং ॥ ৩ ॥ ৪ ॥

ত্রিভিঃ সমাধিমাংসলিল ইতি । যদ্বদ্যথা সৈন্ধবঃ সিদ্ধদেবশোভনঃ
লবণং সলিলে জলে যোগতঃ সংযোগাৎ সাম্যং সলিলসাম্যং সলিলৈক্যং
ভজতি প্রাপ্নোতি তথা তদ্বদাত্মা চ মনশ্চাত্মমনসী তয়োরাঅমনসো-
রৈক্যমেকাকারতা । আত্মনি ধারিতং মন আত্মাকারং সদাত্মসাম্যং
ভজতি তাদৃশমাত্মমনসোরৈক্যং সমাধিরভিধীয়তে সমাধিশব্দেনোচ্যত
ইত্যর্থঃ ॥ ৫ ॥ ৬ ॥ ৭ ॥

এইরূপ সমাধির পর্যায় কথিত হইতেছে ।—রাজযোগ, সমাধি,
উন্ননী, মনোন্ননী, অমরত্ব, লয়, তত্ত্ব, শূন্যশূন্য, পরম্পদ, অমনস্ক,
অবৈত, নিরালম্ব, নিরঞ্জন, জীবমুক্তি, সহজা ও তুর্যা এই সকল শব্দ
একার্থবাচক, অর্থাৎ উক্ত শব্দ সমুদায়ই সমাধিকে বুঝাইতেছে ॥ ৩-৪ ॥

এইরূপ শ্লোকদ্বয়ে সমাধি নিরূপণ করিতেছেন ।—যেমন সলিল ও
সৈন্ধব মিলিত হইলে উভয়ই সমতা প্রাপ্ত হয়, সেইরূপ আত্মা ও মনের
ঐক্য হইলে তাহাকেই সমাধি বলা যায়, অর্থাৎ যেমন সৈন্ধব জলের
সহিত মিশ্রিত হইয়া জলভাব প্রাপ্ত হয়, সেইরূপ আত্মার সহিত মনের
যোগ হইলেই মন আত্মভাব প্রাপ্ত হয়, ইহারই নাম সমাধি ॥ ৫ ॥

যখন প্রাণ ক্ষয় হয় এবং মন লয় পায়, তখন কেবল এক আত্মাই

তদা সমরসংঃ চ সমাধিরভিধীয়তে ॥ ৬ ॥

তৎসমং চ দ্ব্যোতৈরক্যং জীবাত্মপরমাত্মনোঃ ।

প্রনয়ৎসর্বসঙ্কল্পঃ সমাধিঃ সৌহৃভিধীয়তে ॥ ৭ ॥

রাজযোগস্ত মহাত্ম্যং কো বা জানাতি তত্ত্বতঃ ।

জ্ঞানং মুক্তিঃ স্থিতিঃ সিদ্ধির্গুরুবাক্যেন লভ্যতে ॥ ৮ ॥

হুল্লভো বিষয়ত্যাগো হুল্লভঃ তত্ত্বদর্শনম্ ।

অথ রাজযোগপ্রশংসা । রাজযোগশ্রেতি । রাজযোগজ্ঞানস্তরমে-
বোক্তব্য মহাত্ম্যং প্রভাবং তত্ত্বতো বস্তুতঃ কো বা জানাতি । ন
কোহপি জানাতীত্যর্থঃ । তত্ত্বতো বক্তৃমশক্যত্বেহপ্যেকদেশেন রাজযোগ-
প্রভাবমাহ । জ্ঞানং স্বরূপাপরোক্ষানুভবে মুক্তির্বিদেহমুক্তিঃ স্থিতি-
নির্লিপিকারস্বরূপাবস্থিতরূপা জীবমুক্তিঃ সিদ্ধিরগিমাদিগুরুবাক্যেন গুরু-
বচসা লভ্যতে । রাজযোগাদিতি শেষঃ ॥ ৮ ॥

হুল্লভ ইতি । বিশেষণেণ যিগৃহ্যত্বা বদ্যন্তি প্রমাতারং স্বগঞ্জেনেতি

সর্বময় রূপে বিদ্যমান থাকেন, ইহাকেই পণ্ডিতগণ সমাধি বলিয়া
কীর্তন করেন ॥ ৬ ॥

জীব ও পরমাত্মার ঐক্যট সমতা, এইরূপ সমতা হইলে সর্বসঙ্কল্প
নষ্ট হইয়া যায়, এইরূপ অবস্থাকেই যোগিগণ সমাধি বলিয়া কীর্তন
করেন ॥ ৭ ॥

বন্দ্যমাণ রাজযোগের মহাত্ম্য কে জানিতে পারে ? বাস্তবিক সাধা-
রণ লোকে কেহই রাজযোগের প্রকৃত মহাত্ম্য জানেন না । তবে কিঞ্চি-
দ্বাদ্ধ বলা যাইতে পারে যে, গুরুবাক্যানুসারে রাজযোগ সাধন করিতে
পারিলে তত্ত্বজ্ঞান জন্মে এবং বিদেহ মুক্তি হয়, তাহাহইলেই নির্লিপিকার
স্বরূপে অবস্থিতি, অর্থাৎ জীবমুক্তি এবং অগিমাদি অষ্টসিদ্ধি লাভ হইয়া
থাকে ॥ ৮ ॥

ঐহিক পুত্র কলত্রাদি বিষয় পরিত্যাগ ও পারত্রিক স্বর্গ ভোগাদির

হ্রস্বভা সহজাবস্থা সদ্গুরোঃ করুণাং বিনা ॥ ৯ ॥

বিবিধৈরাগনৈঃ কুন্তৈর্বিচিটৈঃ করণৈপরি ।

প্রবুদ্ধায়াঃ মহাশক্তৌ প্রাণঃ শূন্যে প্রলীয়তে ॥ ১০ ॥

উৎপন্নশক্তিবোধস্ত ত্যক্তনিঃশেষকর্মণঃ ।

বিষয়া ঐহিকা দারাদয় আশুখিকাঃ সুখাদয়স্তেষাং ত্যাগো ভোগেচ্ছা-
ভাবো হ্রস্বভঃ । তত্ত্বদর্শনমাশ্রাপরোক্ষানুভবঃ হ্রস্বভঃ সহজাবস্থা তুর্যা-
বস্থা । সদ্গুরোঃ দৃষ্টেঃ স্থিরা যন্ত বিনৈব দৃশ্যমিতি বক্ষ্যমাণলক্ষণস্ত করুণাং
দয়াং বিনেতি সর্বত্র সম্বধ্যতে হ্রস্বভা লক্ষ্মণশক্তি । হুঃ শ্রাং কষ্টনিষেধয়ো-
রিতি কোশঃ । গুরুরূপয়া তু সর্বং সুলভমিতি ভাবঃ ॥ ৯ ॥

বিবিধৈরিতি । বিবিধৈরনেকবিধৈরাগনৈর্ম্ম্যং শ্রেয়াদিপিঠৈর্বিচিটৈ-
র্নানাবিধৈঃ কুন্তকৈঃ । বিচিটৈরিতি কাকাক্ষিগোলকখ্যায়োনোভয়ত্র
সম্বধ্যতে । বিচিটৈরনেকপ্রকারকৈঃ করণৈর্হঠসিদ্ধৌ প্রকৃষ্টোপকারকৈ-
র্নামুদ্রাদিভির্ম্মহাশক্তৌ কুণ্ডলিখ্যাঃ প্রবুদ্ধায়াঃ গতনিদ্রায়াঃ সত্যং
প্রাণো বায়ুঃ শূন্যে ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রলীয়তে প্রলয়ঃ প্রাপ্নোতি । ব্যাপারা-
ভাবঃ প্রাণস্ত প্রলয়ঃ ॥ ১০ ॥

উৎপন্নৈতি । উৎপন্নো জাতঃ শক্তিবোধঃ কুণ্ডলীবোধো যন্ত তন্ত

অভিলাষ নিবৃত্তি, তত্ত্বদর্শন, অর্থাৎ অপরোক্ষরূপে আত্মসাক্ষাৎকার এবং
সহজাবস্থা, অর্থাৎ সমাধি এই সকলই হ্রস্বভ । সদ্গুরুর কৃপা না হইলে
কেহ ঐহিক পারত্রিক বিষয় বাসনা পরিত্যাগ করিতে পারে না, কাহারও
অপরোক্ষরূপে আত্মানুভব হয় না এবং কেহই সমাধি লাভ করিতে পারে
না । পরন্তু শ্রীগুরুর কৃপা হইলে সকলই সুলভ হইয়া থাকে ॥ ৯ ॥

স্বস্তিকাদি বিবিধ আসন, নানাপ্রকার কুন্তক এবং মুদ্রাদি অস্ত্রান্ত
নানাবিধ হঠযোগ সাধনের কারণে মহাশক্তি কুণ্ডলিনী প্রবুদ্ধা হইলে
প্রাণ বায়ু শূন্যে লয় পায়, অর্থাৎ ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রবেশ করিয়া সর্বব্যাপার
পরিত্যাগপূর্ব্বক স্থিরভাবে অবস্থান করিতে থাকে ॥ ১০ ॥

যে যোগী কুণ্ডলিনীকে প্রবোধিত করিতে পারিয়াছেন, তিনি

যোগিনঃ সহজাবস্থা স্বয়মেব প্রজায়তে ॥ ১১ ॥

অবুদ্বাবাহিনি প্রাণে শূন্যে বিশতি মানসে।

তদা সৰ্বাণি কৰ্ম্মাণি নির্মূলয়ন্তি যোগবিৎ ॥ ১২ ॥

তাক্তানি পরিত্যক্তানি নিঃশেষাণি সমগ্রাণি কৰ্ম্মাণি যেন তন্ত যোগিনঃ। আসনেন কার্যিকব্যাপারে ত্যক্তে প্রাণেন্দ্রিয়েষু ব্যাপারস্তিষ্ঠতি। প্রত্যাহারধারণাধ্যানসম্প্রজ্ঞাতসমাধিচ্ছানসিকব্যাপারে ত্যক্তে বুদ্ধৌ ব্যাপারস্তিষ্ঠতি। অসঙ্গো হ্রৎ পুরুষ ইতি ক্রতেরপরিণামী শুদ্ধঃ পুরুষঃ সৰ্বভগাঙ্গিকা পরিণামিনী বুদ্ধিরিতি। পরবৈরাগ্যেণ দীর্ঘকালসম্প্রজ্ঞাতভ্যাসেনৈব বা বুদ্ধিব্যাপারে পরিত্যক্তে নির্মিকারস্বরূপাবস্থতিৰ্ভবতি সৈব সহজাবস্থা তুর্ধ্যাবস্থা জীবশ্রুতিঃ স্বয়মেব অযত্নাতরং বিনৈব প্রজায়তে প্রার্ভবতি। যেন ত্যক্তসি তত্বজ্ঞেতি নিঃসঙ্গঃ প্রজয়া ভবেদ্বিতি চ শ্রুতেঃ ॥ ১১ ॥

অবুদ্বয়েতি। প্রাণে বারৌ অবুদ্বাবাহিনি মধ্যনাড়ীপ্রবাহিনি সতি মানসেস্কতঃকরণে শূন্যে দেশকালবস্তপরিচ্ছেদবিহীনে ব্রহ্মণি বিশতি সতি তদা তস্মিন্ কালে যোগবিচ্ছিতবৃত্তিনিরোধজঃ সৰ্ম্মাণি কৰ্ম্মাণি সমপ্রা-

নিঃশেষরূপে কার্যিক ও মানসিক কৰ্ম্ম পরিত্যাগ করিয়াছেন, তাঁহার স্বয়ংই সহজাবস্থা অর্থাৎ সমাধি উপস্থিত হইয়া থাকে। আসনাদি করিলে কার্যিক ব্যাপার পরিত্যক্ত হইয়া যায়, কেবল প্রাণ ও ইন্দ্রিয়ের ব্যাপার থাকে এবং প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সংপ্রজ্ঞাত সমাধিধারা মানসিক ব্যাপার নিবৃত্ত হইয়া ঐ ব্যাপার বুদ্ধিতে বিদ্যমান থাকে। অনন্তরপরম বৈরাগ্য, অথবা দীর্ঘকাল সম্প্রজ্ঞাত সমাধির অভ্যাসদ্বারা বুদ্ধি ব্যাপার নিবৃত্ত হইলে নির্মিকার স্বরূপে অবস্থিতি হয়, ইহাই সহজাবস্থা, অর্থাৎ জীবশ্রুতি। শক্তিবোধ ও সৰ্ব্বকৰ্ম্ম পরিত্যাগ হইলে কোনরূপ বস্ত্ত না করিলেও উক্ত সহজাবস্থা হইয়া থাকে ॥ ১১ ॥

যখন প্রাণবায়ু মধ্যনাড়ী অবুদ্বাবে প্রবাহিত হইতে থাকে এবং অন্তঃকরণ দেশ, কাল ও বস্ত্ত পরিচ্ছেদ বিহীন ব্রহ্মেতে প্রবেশ করে?

অমরায় নমস্তুভ্যং সোহপিকালস্তুয়া জিতঃ ।

পতিতং বদনে যন্ত জগদেচ্চরাচরম্ ॥ ১৩ ॥

চিত্তে সমস্ত্রুমাপন্নো বায়ো ব্রজতি মধ্যমে ।

৷ রক্তানি নির্মূলানি কৰোতি নির্মূলরতি নির্মূলশব্দাভং কৰোতীতি
গিচ্ ॥ ১২ ॥

সমাধ্যভ্যাসেন প্রারব্ধকৰ্ম্মণোহপ্যভিতবাজ্জিতকালং যোগিনং নম-
স্করোতি । অমরায়ৈতি । ন স্মিয়ত ইত্যমরঃ তস্মা অমরায় চিরজীবিনে
তুভ্যং যোগিনে নমঃ । সোহপি হুর্কারোহপি কালো মৃত্যুরূপা যোগিনা
জিতোহভিভূতঃ ইদং বাক্যং নমস্তরণে হেতুঃ । স কঃ যন্ত কালস্ত
বদনে মুখে এতদদৃশ্যমানং চরাচরং স্থাবরজলমং জগৎ সংসারঃ পতিতঃ ।
সোহপি জগদ্বক্ষকোহপীত্যর্থঃ ॥ ১৩ ॥

পূৰ্ব্বোক্তমমরোলাদিকং সমাধিসিদ্ধাবেষ সিদ্ধ্যতীতি সমাধিনিরূ-
পণানন্তরং সমাধিসিদ্ধৌ তৎসিদ্ধিরিত্যাহ চিত্ত ইতি । চিত্তেহস্তঃকরণে
সমস্তং ধোয়াকারবৃত্তিপ্রবাহস্বং আপন্যে প্রাপ্তে সতি বায়ো প্রাণে মধ্যমে

তখনই যোগবিদ, অর্থাৎ চিত্তবৃত্তিনিরোধক সাধক সৰ্ব্ব কৰ্ম্ম নির্মূলিত
করিতে পারে । তখন প্রারব্ধ কৰ্ম্মও ক্ষয় পাইয়া থাকে ॥ ১২ ॥

যিনি সমাধির অভ্যাসদ্বারা প্রারব্ধ কৰ্ম্মের অভিভব করিয়া কালকে
পরাজয় করিয়াছেন, সেই যোগীকে নমস্কার করিতেছেন । তুমি চির-
জীবী যোগী, তোমাকে নমস্কার করি । যে কাল হুর্কার, তুমি সেই
কাল, অর্থাৎ মৃত্যুকে পরাজয় করিয়াছ । যে কালের বদনে এই পরি-
দৃশ্যমান স্থাবর জলমাষক জগৎ পতিত আছে, সেই জগদ্বক্ষক কালও
যখন তোমার নিকট অভিভূত হইরাছে, তখন তোমাকেই নমস্কার
কর্তব্য ॥ ১৩ ॥

সমাধি সিদ্ধি হইলেই পূৰ্ব্বোক্ত বজ্রোলা, অমরোলা ও সহজোলা,
এই সকল মুদ্রা সিদ্ধি হয় । অতএব সমাধি নিরূপণানন্তর সমাধিসিদ্ধিতে
সাহায্যিগেরও সিদ্ধি হয়, ইহাই বলিতেছেন ।—যখন চিত্তের সমতা, অর্থাৎ

তদামরোলী বজ্রোলী সহজোলী প্রজায়তে ॥ ১৪ ॥

জ্ঞানং কুতো মনসি সম্ভবতীহ তাবৎ

প্রাণোহপি জীবতি মনো ত্রিয়তে ন যাবৎ ।

স্বপ্নায়াং ব্রজতি সতীতি চিত্তসমস্তে হেতুঃ । তদা তস্মিন্ কালে অম-
রোলী বজ্রোলী সহজোলী চ পূৰ্ণোক্তাঃ প্রজায়ন্তে নাজিতপ্রাণস্ত ন
চাজিতচিত্তস্ত সিদ্ধ্যন্তীতি ভাবঃ ॥ ১৪ ॥

হঠভ্যাসং বিনা জ্ঞানং মোক্ষং ন সিদ্ধ্যন্তীত্যাহ জ্ঞানমিতি । যাবৎ-
প্রাণো জীবতি । অপিশঙ্গাদিস্থিরাণি জীবন্তি ন তু ত্রিয়ন্তে । যাবন্মনো ন
ত্রিয়তে কিন্তু জীবত্যেব । ইড়াপিঙ্গলাভ্যাং বহনং প্রাণস্ত জীবনং স্বস্ববিষয়-
গ্রহণমিস্থিরাণাং জীবনং নানাবিষয়াকারবুদ্ধ্যুৎপাদনং মনসো জীবনং
তত্তদ্ব্যবতত্তমরগমত্র বিবক্ষিতং । নহু স্বরূপতন্তেষাং নাশস্তাবশ্যমস্তম্ভঃ-
করণে জ্ঞানমাত্মাপরোক্ষানুভবঃ কুতঃ সম্ভবতি । ন কুতোপি প্রাণে-
স্থিগমনোবৃত্তীনাং জ্ঞানপ্রতিবন্ধকত্বাদিতি ভাবঃ । প্রাণো মনঃ ইদং

ধোয়াকার বৃত্তি প্রবাহতা প্রাপ্ত হয় এবং প্রাণ মধ্যনাড়ী স্বপ্নাতে গমন
করে, তখনই পূৰ্ণোক্ত বজ্রোলী, অমরোলী ও সহজোলী এই মুদ্রা-
ত্রয় সিদ্ধ হয় । বাহ্য প্রাণ জয় ও চিত্তজয় হয় নাই, তাহার সিদ্ধি
হয় না ॥ ১৪ ॥

হঠযোগ অভ্যাস না করিলে কোনরূপেও মোক্ষলাভ হইতে পারে না,
এই অভিপ্রায়ে বলিতেছেন, যাবৎ প্রাণ এবং ইন্দ্রিয়ের মরণ হয়, কিন্তু
মন জীবদবস্থায় থাকে (ইড়া ও পিঙ্গলা এই উভয় নাড়ীদ্বারা যে প্রাণবায়ু
প্রবাহিত হয়, তাহাই প্রাণের জীবন, স্বীয় স্বীয় বিষয় গ্রহণ, অর্থাৎ চক্ষু
যে রূপ দর্শন করে, কর্ণ যে শব্দ শ্রবণ করে, এই সকলই ইন্দ্রিয়গণের জীবন
এবং নানাবিষয়েতে বৃত্তি যে উৎপাদন করে, তাহাই মনের জীবন । আর
এই সকলের অভাবই প্রাণাদির মরণ, বাস্তবিক প্রাণাদির নাশ তাহা-
দিগের মরণ নহে) তাবৎ অন্তঃকরণে আত্মার অপরোক্ষানুভব কোনরূপেই
সম্ভবে না । হেহেতু প্রাণ, ইন্দ্রিয় ও নানাবৃত্তি এই সমুদায়ই জ্ঞানের

প্রাণো মনো জয়মিদং বিলয়ং নয়েদৃযো

মোক্শং স গচ্ছতি নরো ন কথঞ্চিদন্যঃ ॥ ১৫ ॥

যয়ং যোগী বিলয়ং নাশং নয়েৎ স মোক্ষমাত্মান্তিকরুত্বপাবহানলক্ষণং
গচ্ছতি প্রাপ্নোতি । ব্রহ্মরন্ধ্রে নির্ক্ষ্যাপারস্থিতিঃ প্রাণস্ত লয়ঃ । ধোয়া-
কারাবেশাৎ । বিষয়াস্তুরেণাপরেণ মনসো লয়োহন্যঃ । অলীনপ্রাণো-
হলীনমনাশ্চ কথঞ্চিৎপায়শতেনাপি ন মোক্ষং প্রাপ্নোতীত্যর্থঃ । তদুক্তং
যোগবীজে । নানাবিধৈর্কিচাটৈরুক্তং ন সাধ্যং জায়তে মনঃ । তস্মাস্তস্ত
জয়ঃ প্রায়ঃ প্রাণস্ত জয় এব হীতি । নানামার্গৈঃ সূত্ৰহুঃখপ্রায়ং কৈবল্যং
পরমং পদং । সিদ্ধমার্গেণ লভ্যেত নান্তথা শিবভাষিতমিতি চ । সিদ্ধমার্গো
যোগমার্গঃ । এতেন যোগং বিনা জ্ঞানং মোক্ষশ্চ ন সিদ্ধ্যতীতি সিদ্ধং ।
ঋতিস্বতীতিহাসপুরাণাদিষু চেদং প্রসিদ্ধং । তথাহি অথ তদর্শনাভ্যু-
পায়ো যোগ ইতি । তদর্শনমায়দর্শনং । অধ্যাত্মযোগাধিগমেন দেবং
মহা ধীরো হর্ষশোকৌ জহাতীতি । শ্রদ্ধাভক্তিধ্যানযোগাদবেদ ইতি ।

প্রতিবন্ধক । যে যোগী প্রাণ ও মন এই উভয়কে বিলীন করিতে
পারে, সেই যোগী আত্যন্তিকরুত্বপাবহানরূপ মোক্ষলাভ করিয়া থাকে,
নির্ক্ষ্যাপাররূপে ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থিতিই প্রাণের লয় । যে ব্যক্তির প্রাণলয়
ও মনোলয় হয় নাই, সে কোনরূপেও মোক্ষলাভ করিতে পারে না,
পরন্তু শত শত উপায় অবলম্বন করিলেও তাহা বিফল হইয়া যায় ।
যোগবীজ গ্রন্থে উক্ত আছে যে, নানাপ্রকার বিচার করিলেও মনের
সমতা হয় না, অতএব মন ও প্রাণ ইহাদিগকে পরাজয় করা কর্তব্য ।
শিব বলিয়াছেন যে, নানাবিধ মার্গে বিচরণ করিলে সূত্ৰ হুঃখ লাভ
হয়, কিন্তু যোগমার্গে পরমপদ কৈবল্য লাভ হইয়া থাকে । অতএব
জানা ধাইতেছে যে, যোগ ব্যতিরেকে জ্ঞান বা মোক্ষ কিছুই হইতে
পারে না । ঋতি, স্মৃতি, ইতিহাস ও পুরাণাদিতেও ইহাই প্রসিদ্ধ আছে
যে, একমাত্র যোগাভ্যাসই আত্মদর্শনের প্রধান উপায় । ধীর ব্যক্তি
অধ্যাত্মযোগদ্বারা পরমাত্মাকে জানিয়া হর্ষ ও শোক পরিত্যাগ করেন

যদা পঞ্চাবতিষ্ঠন্তে জ্ঞানানি মনসা সহ। বুদ্ধিঞ্চ ন বিচেষ্টেত তামাহঃ
 পরমাং গতিং। তাং যোগমিতি মন্ত্ৰস্তে স্থিরামিচ্ছয়ধারণাং। অপ্রমত্ত-
 স্তদা ভবতীতি। যদাশ্রুতেন তু ব্রহ্মতত্ত্বং দয়োগমেনেহ যুক্তঃ প্রপ-
 ত্তেৎ। অজং ক্রবং সৰ্ব্বতত্ত্বৈর্বিগুণং জ্ঞাত্বা দেবং মুচ্যতে সৰ্ব্বপাশৈঃ।
 ব্রহ্মণে স্বা মহস ওমিত্যাশ্বানং যুজীতেতি ত্রিকল্পতঃ স্থাপ্য সমশরীরঃ
 তদীন্দ্রিয়াণি মনসা সন্নিবেশ্য ব্রহ্মাহ্বয়েন প্রত্নেত বিদ্বান্ শ্রোতাংসি
 সৰ্ব্বাণি ভয়াবহানীতি। ওমিত্যেবং ধ্যায়থ আশ্বানমিত্যাद्याঃ শ্রুতয়ঃ।
 যতিধর্মপ্রকরণে মনুঃ। ভূতভাব্যানবেক্ষেত বোগেন পরমাশ্বনঃ।
 দেহবয়ং বিহায়াশু মুক্তো ভবতি বন্ধনাং। যাজ্ঞবল্ক্যস্মৃতৌ। ইজ্যাচারদ-
 মাহিংসাদানস্বাধ্যায়কর্মণাং। অয়ং তু পরমো ধর্মো যদ্যোগেনাশ্বদর্শনং।
 মহর্ষিমাভঃ। অগ্নিষ্টোমাদিকান্ সৰ্ব্বান্ বিহায় দ্বিজসত্তমঃ। যোগা-
 ভ্যাসরতঃ শান্তঃ পরং ব্রহ্মাধিগচ্ছতি। ব্রাহ্মণক্ষত্রিয়বিশাং ক্রীশূদ্রাণাং চ

এবং শ্রদ্ধা, ভক্তি, ধ্যান ও যোগ এই সকল কারণে চতুর্থাবস্থাতে পঞ্চ-
 জ্ঞানেন্দ্রিয় মনের সহিত বিদ্যমান থাকে এবং বুদ্ধিতে কোন চেষ্টা হয়
 না, তাহাকেই পরমাগতি বলে, আর স্থিররূপে ইন্দ্রিয় ধারণকে যোগ
 বলা যায়। যখন লোক ব্রহ্মতত্ত্ব দর্শন করে, তখনই অপ্রমত্ত হয় এবং
 সনাতন সৰ্ব্বতত্ত্ববিগুণ পরমদেবকে জানিতে পারিলেই মানব সৰ্ব্ব-
 প্রকার বন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া থাকে। আর হৃদয়ে ইন্দ্রিয়গণের সহিত
 মনঃসন্নিবেশ করিয়া যোগাভ্যাস করিলেই সাধক পরিভ্রাণ পায়। ইত্যাদি
 রহ বহু শ্রুতিতেই যোগের মুক্তি সাধনত্ব উক্ত আছে। যতিধর্ম প্রকরণে
 মনু বলিয়াছেন যে, পরমাশ্বার যোগদ্বারা অতীত ও ভবিষ্যৎ পদার্থ
 দর্শন করিতে পারে এবং স্থূল সূক্ষ্ম উভয় শরীর পরিত্যাগ করিয়া ভববন্ধন
 হইতে মুক্ত হইয়া থাকে। যাজ্ঞবল্ক্য স্মৃতিতে লিখিত আছে যে, যোগদ্বারা
 যে আশ্বদর্শন হয়, তাহাই ব্রহ্ম, আবার ইহাই ইন্দ্রিয়দমন, অহিংসা,
 দ্যান, স্বাধ্যায় ও অজ্ঞান কর্মের পরম ধর্ম। মহর্ষি মাভঙ্গ বলিয়াছেন যে,
 দ্বিজোত্তম সাধক অগ্নিষ্টোমাদি সৰ্ব্বকর্ম পরিত্যাগ করিয়া যোগমন্ত্যাসে
 রত ও শান্ত হইলে পরব্রহ্মকে জানিতে পারে। যোগভিগ্ন অস্ত্র এমন

পাবনঃ । শাস্ত্রে কৰ্ম্মণামভ্যাসোপায়াস্তি বিমুক্তয়ে । দক্ষশ্বভৌ ব্যতি-
 রেকমুথেনোক্তঃ । স্বসবেদ্যং হি তদ্বাকু কুমারী জীমুখং যথা । অযোগী
 নৈব জানাতি জাত্যকো হি যথা । ষট্শিত্যায়াঃ স্তবরঃ । মহাভারতে
 যোগমার্গে ব্যাসঃ । অপি বর্গাবকুটন্ত নারী বা ধর্ম্মকাজিকী । তাবপো-
 তেন মার্গেণ গচ্ছেতাং পরমাং গতিং । যদি বা সর্ষধর্ম্মজো যদি বাপ্য-
 ক্ততী পুমান্ । যদিবা ধার্ম্মিকশ্রেষ্ঠো যদিবা পাপকৃত্তমঃ । যদিবা পুরুষ-
 ব্যাভ্রো যদিবা ক্লৈব্যাধারকঃ । নরঃ সেব্য মহাভূতঃ জরামরণসাগরং ।
 অপি জিজ্ঞাসমানোহপি শব্দব্রজাতিবর্ত্তত ইতি । ভগবদগীতায়াং । যুজ-
 মেবং সদাশ্রিতঃ যোগী নিয়তমানসঃ । শাস্তিঃ নির্বাণপরমাং মৎসংস্থা-
 মধিগচ্ছতি । ষৎসাত্ৰৈয়াঃ প্রাপ্যতে স্থানমিত্যাদি চ । আদিত্যপুরাণে ।
 যোগাং সংজায়তে জ্ঞানং যোগো ময্যেকচিত্ততা । স্বল্পপুরাণে । আত্ম-
 জ্ঞানেন মুক্তিঃ শ্রান্তচ্চ যোগাদৃতে নহি । স চ যোগশ্চিরং কালমভ্যাসা-

কোন কৰ্ম্ম নাই যে, সেই কৰ্ম্ম ব্রাহ্মণ ক্ষত্রিয়, বৈশ্য, শূত্র ও জী ইহাদিগকে
 পবিত্র করিতে পারে এবং শাস্তিপ্রদান করে বা মুক্তি দিতে পারে ।
 দক্ষ শ্বভিতে লিখিত আছে যে, কুমারী জীর মুখের জায় পরব্রহ্ম স্বসং-
 বেদ্য । যেমন জন্মান্ন ব্যক্তি ষটাদি পদার্থ দেখিতে পায় না, সেইরূপ
 অযোগী ব্যক্তি ব্রহ্মকে জানিতে পারে না, ইত্যাদি বহু বহু শ্বভিতে যোগই
 মুক্তির কারণ বলিয়া জানা যায় । মহাভারতে যোগমার্গে ব্যাস বলিয়া-
 ছেন যে, ধর্ম্মাদি চতুর্কর্গাভিলাষী পুরুষ ও ধর্ম্মকাজিকী নারী, ইহারা
 উভয়ই যোগমার্গে পরমাগতি লাভ করিতে পারে, সর্ষধর্ম্মজ হউক,
 অকৃত্তী মনুষ্য হউক, ধার্ম্মিকশ্রেষ্ঠ হউক, কিবা ক্লীব হউক, তাহারা এই
 জরামরণময় মহাসাগররূপী সংসারে মহাভূত সেবন করিয়াও যদি
 পরমাত্মাকে জানিতে ইচ্ছা করে, তাহাহইলে শব্দব্রহ্মের অতি বর্ত্তন
 করিবে । ভগবদগীতাতে শ্রীকৃষ্ণ বলিয়াছেন যে, যোগী ব্যক্তি নিয়ত-
 চিত্ত হইয়া সর্বদা আত্মাতে যোগ করত নির্বাণ মুক্তিরূপা শান্তিলাভ
 করে এবং আমাতে স্থিতি করিয়া থাকে । আদিত্য পুরাণে লিখিত
 আছে যে, যোগদ্বারা জ্ঞান জন্মে এবং যোগদ্বারা চিত্তের একাগ্রতা হয় ।

দেব সিদ্ধ্যতি। কুর্শ্মপুরাণে শিববাক্যং। অতঃপরং প্রবক্ষ্যামি যোগং
 পরমদুর্লভং। যেনাংমানং প্রপশুস্তি ভাস্কুমন্তমিবেশ্বরং। যোগাগ্নির্দহতি
 ক্ষিপ্ৰমশেষং পাপপঞ্জরং। প্রসন্নং জায়তে জ্ঞানং জ্ঞানান্নির্মাণমুচ্ছতি।
 গরুড়পুরাণে। তথা যতেত মতিমান্ যথা শ্রান্নির্ভূতিঃ পরা। যোগেন
 লভ্যতে সা তু ন চাত্মেন তু কেনচিৎ। ভবতাপেন তপ্তানাং যোগো হি
 পরমৌষধঃ। পরাবরপ্রসক্তা ধীর্যন্ত নির্বেদসম্ভবা। স চ যোগাগ্নিনা দগ্ধ-
 সমস্তক্লেশমকয়ঃ। নির্যাণঃ পরমং নিত্যং প্রাপ্নোত্যেব ন সংশয়ঃ।
 সংপ্রাপ্তযোগসিদ্ধিস্ত পূর্ণো যন্তাশ্চদর্শনাৎ। ন কিঞ্চিদ্শ্রুতে কার্য্যং
 তেনৈব সকলং কৃতং। আত্মারামঃ সদা পূর্ণঃ সুখমাত্যস্তিকং গতঃ।
 অতস্তত্তাপি নির্বেদঃ পরানন্দময়স্ত চ। তপসা ভাবিতাশ্চানো যোগিনঃ

কুর্শ্ম পুরাণে লিখিত আছে যে, আত্মজ্ঞানে মুক্তি হয় বটে, কিন্তু তাহা
 যোগ ব্যতিরেকে ঘটে না এবং চিরকাল অভ্যাস করিলে যোগ সিদ্ধি
 হইয়া থাকে। কুর্শ্মপুরাণে মহাদেব বলিয়াছেন যে, অতঃপর পরম-
 দুর্লভ যোগ বলিব, যে যোগদ্বারা সাধকগণ আত্মাকে দর্শন করিতে
 পারে, যোগরূপ অগ্নি অশেষ পাপপঞ্জর দগ্ধ করে, আর যোগদ্বারা দিব্য-
 জ্ঞান জন্মে এবং সেই জ্ঞান হইতেই লোক সকল নির্মাণপদ পাইয়া
 থাকে। গরুড়পুরাণে লিখিত আছে যে, যাহাতে পরমাশান্তি লাভ হইতে
 পারে, মতিমান্ ব্যক্তি সেইরূপ যত্ন করিবে, পরন্তু কেবল যোগদ্বারা
 ঐ পরমাশান্তিলাভ হইতে পারে, অথ কোন কারণে উহা লাভ করা
 যায় না, যাহারা সংসারতাপে পরিতপ্ত হইয়াছে, তাহাদিগের পক্ষে
 যোগই পরম ঔষধ। যাহার সংসারে বিরক্তি জন্মিয়াছে এবং বুদ্ধিও
 পরব্রহ্মে আশ্রিত হইয়াছে, সেই ব্যক্তি যোগাগ্নিদ্বারা সমস্ত ক্লেশ দগ্ধ
 করিতে পারে এবং নিঃসংশয় নির্মাণপদ পাইয়া থাকে। যে ব্যক্তি
 আত্মজ্ঞান লাভ করিয়া সম্পূর্ণ যোগসিদ্ধি করিয়াছে, সে কোন কার্য্যই
 অবশিষ্ট বিবেচনা করে না, তাহার সকল কার্য্যই সাধিত হইয়াছে
 এবং সে সর্বদা আত্মজ্ঞানমুখে সন্তুষ্ট থাকিয়া আত্মাস্তিক সুখলাভ করে,
 অতএব সেই পরমানন্দ ভোগীর সংসার বিরক্তি জন্মে। যাহারা তপস্তা-

সংযতেজ্জিহ্বাঃ । প্রত্যন্তি মহাত্মানো যোগেনৈব মহার্ণবং । বিষ্ণুধর্ম্মেষু ।
যচ্ছ্রয়ঃ সর্বভূতানাং জীণামপ্যুপকারকং । অপি কীটপতনানাং তন্নঃ
শ্রয়ঃ পরং বদ । ইত্যুক্তঃ কপিলঃ পূর্ব্বং ক্ষেত্রেবৈবর্ষিত্ত্বত্যা । যোগ
এব পরং শ্রয়ন্তেষামিত্যুক্তবান্ পুরা । বাশিষ্ঠে হুঃসহা রাম সংসার-
বিষবেগবিবুচিকা । যোগগাকড়মস্ত্রেণ পাবনেনোপশাম্যতি ।

নহু তত্ত্বমজ্ঞাদিবাক্যরূপ্যপরোক্ষপ্রমাণং ভবতীতি কিমর্থমতিশ্রম-
সাধ্যো যোগে প্রয়াসঃ কার্য্যঃ । ন চ বাক্যজ্ঞানজ্ঞানপ্রাপরোক্ষত্বে প্রমাণ-
সম্ভব ইতি বাচ্যং । তত্ত্বমজ্ঞাদিবাক্যজ্ঞানং জ্ঞানমপরোক্ষং অপরোক্ষ-
বিষয়কত্বাৎ । চাক্ষুষঘটাদিপ্রত্যক্ষবদিত্যহুমানস্ত প্রমাণত্বাৎ । ন চ বিষয়-
গতাপরোক্ষত্বস্ত নীরূপত্বাদ্বেদসিদ্ধিরিতিবাচ্যং । অজ্ঞানবিষয়চিহ্নতত্ত্ব-
দাত্ম্যাপন্নত্বাত্তররূপস্ত তস্ত অনিরূপত্বাৎ । যথা হি ঘটাদৌ চক্ষুঃসন্নি-

দ্বারা আত্মাকে নিযুক্ত হইয়া ইন্দ্রিয়গণকে সংযত করিয়াছে, সেই সকল
মহাত্মা যোগিগণ যোগদ্বারাই সংসাররূপ মহাসাগরের পার হইতে
পারে । বিষ্ণুপুরাণে লিখিত আছে যে, দেবগণ ও দেবর্ষিগণ কপিলকে
জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন, মহাত্মন! বাহা সর্বভূতের মঙ্গলপ্রদ, জীদিগের
মহোপকারসাধক, সেই শ্রয়স্থর কন্ম আমাদেরিগকে বল, তখন কপিল
বলিলেন, একমাত্র যোগই সকলের মঙ্গলপ্রদ । যোগবাশিষ্ঠে লিখিত
আছে যে, বাশিষ্ঠমুনি শ্রীরামকে বলিয়াছিলেন, সংসারবিষে যে বিবুচিকা-
রোগ জন্মে, তাহা অতি হুঃসহ, কেবল যোগরূপ গাকড়মস্ত্রদ্বারাই সেই
রোগের শাস্তি হইয়া থাকে ।

যদি বল “তত্ত্বমসি” ইত্যাদি বাক্যদ্বারাই অপরোক্ষরূপে আত্মদর্শন
হইতে পারে, তবে আর অতিশ্রমসাধ্য যোগাত্ম্যাসের নিমিত্ত প্রয়াস
কেন? ইহাতে আবার যদি বলি, বাক্যদ্বারা অপরোক্ষ জ্ঞান হইতে
পারে না, ইহা বলা যায় না, কারণ অপরোক্ষ বিষয়ত্বহেতু “তত্ত্বমসি”
ইত্যাদি বাক্যে অপরোক্ষজ্ঞানই জন্মিয়া থাকে, বাস্তবিক ঘটাদির
চাক্ষুষ প্রত্যাক্ষেরজ্ঞান অহুমানও প্রমাণ বলিয়া পরিগৃহীত হয় । আর
বিষয়গত অপরোক্ষজ্ঞানের নীরূপত্বপ্রযুক্ত হেতু অসিদ্ধি হয়, ইহাও বল

কৰ্ণেশাস্তঃকরণবৃত্তিদশায়াঃ তদধিষ্ঠানচৈতন্তজ্ঞাননিবৃত্তৌ তচৈতন্তজ্ঞান-
জ্ঞানবিষয়তা তদ্বটন্তজ্ঞানবিষয়চৈতন্তজ্ঞানাদ্যাপন্নত্বং চাপরোকত্বং । তথা
তত্ত্বমজ্ঞানিবাক্যেন শুদ্ধচৈতন্তজ্ঞানকাস্তঃকরণবৃত্ত্যুৎপাদনে সতি তদজ্ঞানন্ত
নিবৃত্তহেনৈব তত্ত্বজ্ঞানবিষয়ত্বচৈতন্তজ্ঞানাপরোকত্বমিতি ন হেতুসিদ্ধিঃ ।
ন চাপ্রয়োজকত্বং জ্ঞানগম্যত্বাপরোকত্বং প্রত্যক্ষপরোকবিষয়কত্বেন
প্রয়োজকত্বাৎ । নত্বিন্নিহজ্ঞাত্বং মনস ইন্দ্রিয়ত্বাভাবেন স্রুতাদিপরত্বে ব্যাভি-
চারাৎ । অথব্যভিব্যক্তচৈতন্তজ্ঞানভিন্নতয়া ভাসমানত্বং বিষয়ত্বাপরোকত্বং ।
অভিব্যক্তত্বং চ নিবৃত্তাবরণকত্বং পরোকবৃত্তিহুলে বাবরণনিবৃত্ত্যভাবা-
ভাবিত্যাপ্তিঃ । সর্পাদিভ্রমজনকদোষবতস্ত নায়ঃ সর্পঃ কিন্তু রজ্জুরিতি
বাক্যেন জায়মানা বৃত্তিস্ত নাবরণং নিবর্তয়তীতি তত্র পরোক এব
বিষয়ঃ । বেদান্তবাক্যজত্বং চ জ্ঞানমাবরণনিবর্তকত্বাদপরোকমেব তন্মান-

যায় না, যেহেতু অজ্ঞানবিষয়ক চিত্ত এবং সেই চিত্ত তাদাত্ম্য ইহাদিগের
অন্তররূপে নিরূপিত আছে । যেমন ঘটাদিতে চক্ষুঃস্পর্শকর্ষবশত যখন
অস্তঃকরণের বৃত্তি হয়, তখন তদধিষ্ঠান চৈতন্তজ্ঞান অজ্ঞান নিবৃত্তি
হইলে সেই চৈতন্তের অজ্ঞানবিষয়তা এবং তদ্বটের অজ্ঞানবিষয় চৈতন্ত-
তাদাত্ম্যাপন্নত্বই অপরোকত্ব, সেইরূপ তত্ত্বমপিপ্রভৃতি বাক্যদ্বারা শুদ্ধ
চৈতন্তজ্ঞানকার বৃত্তির উত্থান হইলে তদজ্ঞানের নিবৃত্তিদ্বারাই তত্ত্বের
অজ্ঞানবিষয়ত্বপ্রযুক্ত চৈতন্তের অপরোকত্ব সিদ্ধি আছে ; সুতরাং হেতুর
অসিদ্ধি দোষ হইল না এবং অপ্রয়োজকত্বদোষও নাই, কারণ জ্ঞান
গম্যত্বই অপরোকত্ব ; সুতরাং প্রত্যক্ষ পরোকবিষয়কত্বহেতু প্রয়োজকত্বই
আছে । আর ইন্দ্রিয়জত্ব অপরোকত্ব নহে, যেহেতু মনের ইন্দ্রিয়ত্ব-
ভাবপ্রযুক্ত স্রুতাদিপরত্বে ব্যাভিচার হইয়া উঠে, অথবা অভিব্যক্ত
চৈতন্তজ্ঞানভিন্নতাক্রমে ভাসমানত্বই বিষয়ের অপরোকত্ব এবং আবরণ
নিবৃত্তিই অভিব্যক্তি । পরোকবৃত্তি স্থানে আবরণ নিবৃত্তির অভাব-
হেতু অভিব্যক্তিদোষ হয় না । সর্পাদি ভ্রমজনক দোষবান্ ব্যক্তির
“ইহা সর্প নহে, কিন্তু ইহা রজ্জু” এইরূপ বাক্যে যে বৃত্তি জন্মে, তাহা
আবরণকে নিবৃত্তি করিতে পারে না, সেইহুলে পরোকই বিষয় ।

নাদে: পূৰ্বমুৎপন্নঃ । জ্ঞাননিবৰ্ত্তক প্রমাণাসম্ভাবনাদি দোষসামান্তাভাব-
বিশিষ্টত্বৈব তস্মাজ্ঞাননিবৰ্ত্তকত্বাৎ । কিঞ্চ তং উপনিষদং পুরুষং পুচ্ছা-
মীতি শ্রুতিপ্রতিপন্নমুপনিষদ্বাদাগম্যত্বং যোগগম্যত্বেনোপপন্নং ত্বাৎ ।
তস্মাত্তত্ত্বমস্মাদিবাক্যাদেবাপরোক্ষমিতি চেন্ন । অনুমানস্তাপ্রয়োজনক-
ত্বাৎ । ন চ প্রত্যক্ষং প্রতি নিরুক্তাক্ষসামান্তঃ প্রতীজিয়ত্বেন কারণতয়া
তজ্জ্ঞাত্বত্বৈব প্রয়োজকত্বানিত্যানিত্যসাধারণপ্রত্যক্ষত্বে তু ন কিঞ্চিৎ-
প্রয়োজকত্বমিতি তন্মতে তু প্রত্যক্ষবিশেষে ইঞ্জিয়ং কারণং তদ্বিশেষে চ
শব্দবিশেষ ইত্যেবং কার্যকারণভাবদ্বয়ং ত্বাৎ । ন চ মনসোহনিঞ্জিয়ত্বং
মনস ইঞ্জিয়ত্বে বাধকাত্বাদিঞ্জিয়াণাং মনোনাথ ইতি মনুষ্যমিবোদ্ভিত্ত
মনুষ্যাণাময়ং রাজেত্যাদিবদিঞ্জিয়েত্বং কিঞ্চিদুৎকৰ্ষং ব্রবীতি । ন তু
তস্তাপ্যনিঞ্জিয়ত্বং তৎ ৫ ষট্‌স্বখণ্ডোপাধিবিশেষ এব । অতএব কৰ্ম্মে-

বেদান্তব্যাক্যজ্ঞান জ্ঞান আবরণ নিবৃত্তি করে বলিয়া তাহাকে অপরোক্ষ
জ্ঞান বলা যায়, ঐ জ্ঞান মননাদির পূর্বেই উৎপন্ন হয় । বাস্তবিক
জ্ঞাননিবৰ্ত্তক, প্রমাণের অসম্ভাবনাদি দোষ সামান্তাভাববিশিষ্ট মন-
নাদির অজ্ঞান নিবৰ্ত্তকত্ব আছে । আর “আমি সেই উপনিষৎ প্রতি-
পাদ্য পুরুষকে জিজ্ঞাসা করিতেছি” এই শ্রুতি প্রতিপাদ্য উপনিষদ্বাদা-
গম্যত্ব ও যোগগম্যত্বরূপে উপপন্ন হয়, অতএব তত্ত্বমস্মাদি বাক্যেই
অপরোক্ষ জ্ঞান হইতে পারে, তাহা নহে, কারণ অনুমান প্রয়োজন-
সাধক হয় না । আর ইহাও বলা যায় না যে, প্রত্যক্ষের প্রতি ইঞ্জিয়ত্ব-
রূপে কারণতা হেতু সেই ইঞ্জিয়জ্ঞানই প্রয়োজক, অতএব নিত্যা-
নিত্য সাধারণ প্রত্যক্ষত্বও কোন প্রয়োজকত্ব নাই । উক্ত মতে প্রত্যক্ষ
বিশেষে ইঞ্জিয়ের কারণতা এবং কোন কোন প্রত্যক্ষে শব্দবিশেষ মাত্র,
এইরূপ বিভিন্ন কার্যকারণভাব আছে । বিশেষতঃ মন ইঞ্জিয় নহে,
ইহাও প্রকৃতপক্ষে নহে, কেহতু মনকে ইঞ্জিয় বলিতে কোন বাধক
দেখা যায় না । “মন ইঞ্জিয়েত্বং প্রতু” এই বাক্যও মনকে ইঞ্জিয়
বলিয়া কল্পনা যাইতেছে, অর্থাৎ যেমন “ইনি মনুষ্যের রাজা” এইরূপ
বাক্যে রাজা মনুষ্যভিন্ন নহে, ইহা প্রতীক্ষমান হয়, সেইরূপ “মন

জিয়ং তুপায়াদি মনোনেত্রাদি বীজিয়মিতি প্রত্যক্ষং তাদিজিয়কম-
 প্রত্যক্ষমতীজিয়মিতি চ শক্তিপ্রমাণভূতকোশেপীজিয়াপ্রমাণকজ্ঞানত্যা-
 প্রত্যক্ষত্বং বদন্ মনস ইজিয়ত্বজ্ঞাপকত্বং সংগচ্ছতে । ইজিয়ানি দশৈকং
 চেতি গীতাবচনং মনস ইজিয়ত্বে প্রমাণং । কিঞ্চ তত্ত্বমন্তাদিবা ক্যজ্ঞা-
 জ্ঞানঃ শাক্তং । শব্দজ্ঞত্বাদ্যজ্ঞেতেত্যাদিবাক্যজ্ঞত্বজ্ঞানবদিত্যনেনাপরোক্ষ-
 বিরোধিশাক্তত্বসাধকেন সং প্রতিপক্ষঃ । ন চেদমপ্রয়োজকং । শাক্তং
 প্রত্যোবাং শব্দজ্ঞ জনকত্বেন লাঘবমূলকানুকূলতর্ক্যং । তন্মতে তু শব্দাদপি
 প্রত্যক্ষস্বীকারেণ কার্য্যাকারণভাবদ্বয়কল্পনে গোরবং । অপিচ মনন-
 নিদিধ্যাসনাত্যাং পূর্ষমপ্যুৎপন্নং । তব মতে পরোক্ষমপি নাজ্ঞাননিবর্তক-
 মিত্যজ্ঞাননিবৃত্তিপ্ত্রতি বাধজ্ঞানত্বেনৈব হেতুত্বমিতি গোরবং । মম তু
 সমাধ্যাত্যাসপরিপাকেনাসম্ভাবনাদি-সকলমল-রহিতেনাত্তঃকরণেনায়নি

ইজিয়ের নাথ” এই বাক্যেও মন ইজিয় ভিন্ন নহে, ইহাই জানা যায় ।
 তবে রাজার যেমন অন্তান্ত মনুষ্যাপেক্ষায় কিছু উৎকর্ষ আছে, সেইরূপ
 অন্তান্ত ইজিয় হইতে মনের উৎকর্ষ জানা যায়, তাহাকে অনিজিয় বলা
 যায় না, অতএব পায়ুপ্রভৃতি কশ্মৈজিয় এবং মনঃপ্রভৃতি জ্ঞানেজিয়
 বলিয়া কোবাদিতে উক্ত হইয়াছে । আর ইজিয়জ্ঞত্ব জ্ঞানই প্রত্যক্ষ
 এবং বাহ্য অতীজিয়, তাহা অপ্রত্যক্ষ । এইরূপে শক্তিপ্রমাণভূত-
 কোষেও যে জ্ঞান ইজিয় প্রমাণক নহে, তাহার অপ্রত্যক্ষত্ব বলিয়া
 মনের ইজিয়ত্ব প্রতিপাদন করিয়াছেন । “ইজিয় দশবিধ” এই গীতা
 বাক্যেও মনের ইজিয়ত্ব প্রতিপাদনে প্রমাণস্বরূপে বিদ্যমান আছে ।
 পক্ষান্তরে বলিতেছেন যে, তত্ত্বমসি প্রভৃতি বাক্যে যে জ্ঞান জগে, উহা
 শব্দজ্ঞত্ব জ্ঞান । আর উক্তমতে শব্দজ্ঞত্ব জ্ঞানের প্রত্যক্ষত্ব স্বীকারে
 দ্বিবিধ কার্য্য কারণভাব কল্পনাতে গোরব হইয়া উঠে ; কিন্তু, মনঃ
 নিদিধ্যাসনাদিবারা পূর্বেই জ্ঞান উৎপন্ন হইতে পারে । তোমাদিগের
 মতে পরোক্ষজ্ঞানও অজ্ঞান নিবর্তক হয় না ; সুতরাং অজ্ঞান নিবৃত্তির
 প্রতি-বাধজ্ঞানস্বরূপে হেতুতা সম্ভবে ; সুতরাং গোরব হইয়া পড়ে ।
 আমাদের মতে সমাধির অভ্যাসের পরিপাক হইলেই ত্তঃকরণের

দৃষ্টে সতি দর্শনমাত্মাদেবাজ্ঞানে নিবৃত্তে ন কশ্চিদগোরবাবকাশঃ । এষ সর্কেষু ভূতেষু গূঢ়াত্মা ন প্রকাশতে । দৃশ্যতে ত্ৰগ্রায়া বুদ্ধ্যা স্মৃৎস্ময়া স্মৃৎ-দর্শিভিঃ । যচ্ছেদ্বাঙুনসী প্রাজ্ঞ ইত্যারভ্যাজ্ঞাননিবৃত্ত্যর্থকেন মৃত্যুমুখাৎ-প্রমুচ্যত ইত্যন্তেন কঠবল্লীস্বমৃত্যুপদেশেন সম্মতোহয়মর্থ ইতি ন কশ্চিদত্র বিবাদঃ ইতি । যদি তু মননাদেঃ পূর্বেষুংপন্নঃ জ্ঞানং পরোক্ষমেবেতি ন প্রতিবন্ধককৃতগোরবমিতি মতমাদ্রিয়তে তদপি শ্রবণাদিভির্মনঃসংস্কারে সিদ্ধেব্যবহিতোত্তরমাশ্চদর্শনসম্ভবাত্তত্ত্বতরং বাক্যস্মরণাদিকল্পনং মহদগো-রবাপাদকমেব । নহু ন বয়ং কেবলেন তর্কেণ শব্দজ্ঞানজ্ঞানশ্রাপরোক্ষত্বং বদামঃ কিন্তু শ্রুতাপি । তথাহি । তং ত্রৌপনিষদং পুরুষং পৃচ্ছামীতি শ্রুত্যা চৌপনিষদত্বং পুরুষশ্চ নোপনিষজ্জ্ঞানবুদ্ধিবিষয়মাত্রং প্রত্যক্ষাদিগম্যে-প্যোপনিষদত্বে ব্যবহার্যপত্তেঃ । যথা হি দ্বাদশকপালেহষ্টানং কপালানাং

অসংখ্যবাদ দোষের নিবৃত্তি হয়, তাহাইহলেই সেই বিশুদ্ধাস্তঃকরণে আশ্চর্যদর্শন হইলে দর্শনমাত্রই অজ্ঞাননিবৃত্তি হইয়া যায় ; সুতরাং কোন গোরবের সম্ভাবনা নাই । আর “এই আত্মা সবভূতে গূঢ়ভাবে আছেন, স্মৃৎদর্শী ব্যক্তিরা নিম্নলিখিত স্মৃৎ বুদ্ধিদ্বারা তাঁহাকে দর্শন করিয়া থাকেন, এবং প্রাজ্ঞ আত্মাই বাক্য ও মন প্রদান করেন” ইত্যাদিরূপে আরম্ভ করিয়া অজ্ঞাননিবৃত্ত্যর্থক “মৃত্যুমুখাৎ স্ফুপ্যত ইত্যন্ত কঠবল্লীস্ব মৃত্যুপ-দেশদ্বারা উক্তলর্থ সম্মত হইয়াছে ; সুতরাং কোন বিবাদই রহিল না । যদি বল, মননাদির পূর্বে যে জ্ঞান সমুৎপন্ন হয়, উহা পরোক্ষজ্ঞান, অতএব প্রতিবন্ধককৃত গোরব নাই, তথাপি শ্রবণাদিদ্বারা মনঃসংস্কার সিদ্ধ হইলেই অব্যবহিত পরক্ষণে আশ্চর্যদর্শন সম্ভবহেতু পরক্ষণে বাক্য স্মরণাদি কল্পনাতে মহাগোরবাপত্তি হয় । আমরা যে কেবল তর্কদ্বারা শব্দজ্ঞান জ্ঞানকে পরোক্ষ বলিতেছি, এমত নহে, শ্রুতি প্রমাণেও শব্দ-জ্ঞান জ্ঞানের পরোক্ষত্ব প্রতিপাদিত আছে । “তং ত্রৌপনিষদং পুরুষং পৃচ্ছামি” এই শ্রুতিতে পুরুষেরই উপনিষৎপ্রতিপাদ্যত্ব, উহা উপনিষ-জ্ঞান বুদ্ধিবিষয় নহে, যেহেতু প্রত্যক্ষাদিগম্য উপনিষৎপ্রতিপাদ্য-ত্বেই ব্যবহার আছে, যেমন দ্বাদশ কপালमध्ये अष्टकपालमध्येও

সত্বেপি দ্বাদশকপালসংস্কৃতেনাষ্টকপালাদিব্যবহারঃ । যথা দ্বিপুত্রা-
দাবেকপুত্রাদিব্যবহারঃ । তথাত্রাপি নাষ্ট্রজ তথা ব্যবহার ইতি । উপনিষ-
স্মাত্ৰগম্যত্বমেব প্রত্যয়ার্থঃ । তচ্চ মনোগম্যত্বেহুপপন্ন মিতি চেম । নহি
প্রত্যয়েনোপনিষত্ত্বিন্নং সৰ্বং কারণত্বেন ব্যবহৃত্যতে । শব্দাপরোক্ষবাদিনা
ত্য়্যাপ্যাপরোক্ষে মন আদীনাং করণত্বশ্চান্বীকারাৎ । কিন্তু পুরাণাদিশব্দা-
স্তরমেব শ্রোতব্যঃ শ্রুতিবাক্যেভ্য ইতি অন্বয়াৎ স চার্থো গম্যাপি সম্মত
ইতি ন কিঞ্চিদেতৎ । প্রমাণাস্তরব্যাবৃত্তৌ তাৎপর্যকল্পনং চাপরোক্ষে
শব্দস্ত প্রমাণত্বে সিদ্ধ এব বক্তুমুচিতং । শব্দাস্তরব্যাবৃত্তিতাৎপর্যং তু
ঋত্যাদিসম্মতত্বাৎ কল্পয়িতুমুচিতমেব । এবং স্থিতে মনসৈবানুদ্রষ্টব্যং
মনসৈবেদমাপ্তব্যমিত্যাदिশ্রুতয়োহপ্যাঞ্জশ্চেন প্রতিপাদিতা ভবেয়ুঃ ।
যত্ন কৈশ্চিচ্ছতং । দর্শনবৃত্তিস্প্রতি মনোমাত্রশ্রেণীপাদানত্বপরায়ত্তা শ্রুতয়ো
ন বিরুদ্ধস্ত ইতি তদতীত বিচারাসহং । যতঃ প্রমাণাকাজ্জায়াং প্রব-

দ্বাদশ কপালসংস্কারে অষ্টকপালসংস্কার ব্যবহারসিদ্ধি, আর যেমন
বাহার দুই পুত্র আছে, তাহারও একপুত্রব্যবহার হইয়া থাকে । সেইরূপ
এইস্থলেও প্রত্যক্ষাদি গম্যে উপনিষৎপ্রতিপাদিত ব্যবহার হয়, অন্তের
এইরূপ ব্যবহার হয় না । আর যাহা উপনিষদ্বাত্র গম্য, তাহা যে মনো-
গম্যে অহুপপন্ন, এমত নহে । প্রত্যয়দ্বারা উপনিষত্ত্বিন্ন সমুদায়ই কারণত্ব-
রূপে ব্যবহৃত হয় না, যেহেতু শব্দ জ্ঞানের অপরোক্ষত্ববাদী হইয়াও
আত্মার পরোক্ষজ্ঞানে মনঃপ্রভৃতির করণত্ব স্বীকার করিয়া থাকে, কিন্তু
শ্রুতিবাক্যেও পুরাণাদির শব্দাস্তর শ্রোতব্য ইত্যাদি অন্বয় হেতু আচার্য্য-
মতই আমার সম্মত । প্রমাণাস্তর ব্যাবৃত্তিতে যে তাৎপর্য কল্পনা, তাহা
আত্মার পরোক্ষজ্ঞান শব্দের প্রমাণত্বে সিদ্ধি, ইহাই বলা যায় । আর
শব্দাস্তর ব্যাবৃত্তিতে যে তাৎপর্য, তাহা শ্রুত্যাদি সম্মত হেতু কল্পনা করা
যায় । এই সিদ্ধান্ত হইলেই “মন দ্বারাই দেখিবে এবং মনদ্বারা লাভ
করিবে” ইত্যাদি শ্রুতি সকলও অনায়াসে প্রতিপাদিত হয় । আর কেহ
কেহ বলেন যে, দর্শনবৃত্তির প্রতি মনোমাত্রই কারণ, এই সকল শ্রুতি-
বিরুদ্ধ হয়, তাহা নিতান্তই বিচারাগ্রাহ্য, কারণ যে সকল শ্রুতি প্রমাণা-

ভাস্তাঃ কথমুপাদানপরা ভবেয়ুঃ । কামঃ সঙ্কল্পো বিচিকিৎসেত্যাদি-
 ঞ্চত্যা সাবধারণয়া সৰ্বসাং বৃত্তীনাং মনোমাত্রোপাদানকত্বে বোধিতে
 আকাঙ্ক্ষাভাবেনোপাদানতাৎপর্যকত্বেন বর্ণয়িতুং কথং শক্যম্ । পূৰ্ব্বং
 দ্বিতীয়বল্যাং প্রণবন্ত ব্রহ্মবোধকত্বেনোক্তেস্তুতাপ্যপরোক্ষহেতুত্বমিতি
 শঙ্কাং নিবারয়িতুং মনসৈবানুদ্রষ্টব্যমিত্যাदि সাবধারণবাক্যানীত্যেব বর্ণ-
 য়িতুং শক্যানি স্থ্যরিত্যলমতিবাগ্জালেন । বস্তুতস্ত যোগিনাং সমাধৌ
 দূরবিপ্রকৃষ্টপদার্থজ্ঞানং সৰ্বশাস্ত্রপ্রসিদ্ধং ন পরোক্ষং । তদানীং পরোক্ষ-
 সামগ্র্যভাবাৎ । নাপি অরণ্যং তেষাং পূৰ্ব্ববিশিষ্টানুভবাৎ । নাপি
 সূখাদিজন্যবৎ সাক্ষিরূপং অপসিদ্ধান্তাৎ । নাপ্যপ্রমাণকং প্রমাসামান্ত্রে
 করণনিয়মাৎ । নাপি চক্ষুরাদিজ্ঞাত্যং তেষামসম্মিকৰ্ষাৎ তন্মান্মানসিকী
 প্রৈমেব সা বাচ্যেতি মনুস ইন্দ্রিয়ত্বং প্রমাণত্বং চ দূরমপলবমেবেতি ।
 যোহপি যোগাশ্রিত্যোঃ সমুচ্চয়ং কল্পয়ন্তি তেষামপি পূৰ্ব্বোক্তদূষণগণস্তদ-

কাঙ্ক্ষায় প্রবৃত্ত, তাহারা কিরূপে উপাদানপর হইতে পারে । আর
 “কামঃ সঙ্কল্পো বিচিকিৎসা” ইত্যাদি সাধারণ ঞ্চতিদ্বারা বৃত্তি সমু-
 হের মনোমাত্রোপাদানকত্ব বোধিত হইলে আকাঙ্ক্ষাভাবেও উপাদান
 তাৎপর্যকত্বরূপে বর্ণন করা যায় না । পূৰ্ব্বে দ্বিতীয় বলীতে প্রণবের
 বোধকত্ব কখন হেতু তাহারও অপরোক্ষ হেতুত্ব হয়, এই শঙ্কা নিবারণ
 করিতে “মনদ্বারাই দর্শন করিবে” এই সাধারণ বাক্য বর্ণন করা যায় ;
 সূতরাং বহু বাক্যব্যয় নিম্প্রয়োজন । বাস্তবিক যোগীর সমাধি হইলে
 তাহারা যে দূরবর্তী ও বিপ্রকৃষ্ট পদার্থ জানিতে পারে, তাহা সৰ্বশাস্ত্র
 প্রসিদ্ধ । কিন্তু যোগীদিগের ঐ জ্ঞান পরোক্ষ নহে, কারণ সেই সময়ে
 পরোক্ষজ্ঞানের কোন কারণই থাকে না এবং অরণ্যও হইতে পারে না,
 যেহেতু যোগিগণের পূৰ্ব্বতন পদার্থের অনুভব হয় না এবং সূখাদি
 জ্ঞানের জ্ঞায় সাক্ষিস্বরূপও নহে, কারণ তাহাতে অপসিদ্ধান্ত হইয়া উঠে,
 অপ্রামাণ্য দোষও হয় না, যেহেতু প্রমাসামান্ত্রেই করণ নিয়ম হয় । আর
 ঐ জ্ঞান চক্ষুরাদিজ্ঞাত্য নহে, কারণ তাহাতে চক্ষুর সন্নির্কৰ্ষ নাই । অত-
 এব উক্ত জ্ঞানকে মানসিক প্রমাজ্ঞান বলা যায় ; সূতরাং মনের ইন্দ্রিয়ত্ব

বহু এব। তদ্বাদ্যোগজন্তুসংস্কারসচিবমনোমাত্রগম্য আশ্বেতি সিদ্ধং ।
 ন চ কামিনীং ভাবয়তো ব্যবহিতকামিনীসাক্ষাৎকারস্তেব ভাবনাজন্তু-
 ছেনান্নসাক্ষাৎকারস্তাপ্রমাদপ্রসঙ্গঃ । অবাধিতবিষয়ত্বাৎ দোষজন্তুত্বাভা-
 বাচ্চ । কামিনীসাক্ষাৎকারস্ত তু বাধিতবিষয়ত্বাদ্দোষজন্তুত্বাচ্চাপ্রামাণ্য-
 ন । ভাবনাজন্তুত্বাৎ । ন চ ভাবনাসমাধেজ্ঞাপকত্বে প্রমাণান্তরপাতঃ ।
 তস্তা মনঃসহকারিত্বাৎ প্রমাণনিরূপণানিপুণেনৈবায়িকাদিভিরপি যোগজ-
 প্রত্যক্ষস্তালৌকিকপ্রত্যক্ষেহস্তর্ভাবঃ কৃতঃ । যোগজালৌকিকসন্নিকর্ষণে
 যোগিনো ব্যবহিতবিপ্রকৃষ্টহৃদ্যার্থমাশ্বানমপি যথার্থং পশুন্তি । তথা
 চ পাতঞ্জলে হৃত্রে । ঋতন্তরা তত্র প্রজ্ঞা শ্রুতানুমানপ্রজ্ঞাভ্যাগতবিষয়া-
 বিশেষার্থত্বাত্তত্র সমাধৌ যা প্রজ্ঞাস্তাঃ শ্রুতং শ্রবণং শাস্তবোধঃ । অনু-
 মননমনুমানং যৌক্তিকজ্ঞানং তদ্রূপপ্রজ্ঞাভ্যামুতবিষয়া বিষয়াঃ কৃতঃ ।

সিদ্ধ হইতেছে । যাহারা যোগ ও ঋতি উভয়ই তুল্য কল্পনা করে,
 তাহাদিগের মতে পূর্কোক্ত দোষ সকল তদবস্থই হইতেছে । অতএব
 আত্মা যোগজন্তু সংস্কারের সহকারী মনোমাত্রের গম্য, ইহা সিদ্ধ হইল ।
 কোন পুরুষ কামিনীর সহিত কথোপকথন করিয়া দূরবর্তী হইলে ভাবনা-
 দ্বারা সেই কামিনীর সাক্ষাৎকার মনে করে, এইহলে যেমন কামিনীর
 সাক্ষাৎকারজ্ঞান অপ্রমা, আত্মসাক্ষাৎকারে সেইরূপ অপ্রমা প্রসঙ্গ হয়
 না । যেহেতু উক্ত জ্ঞানে বাধা বা দোষ জন্তুই নাই । ভাবনাদ্বারা যে
 কামিনীর সাক্ষাৎকার হয়, তাহা বাধিত বিষয় ও দোষজন্তু ; সুতরাং ঐ
 জ্ঞানকে প্রমাজ্ঞান বলা যায় না, অর্থাৎ দূরস্থিতা কামিনীর যে সাক্ষাৎ-
 কার, উহা কেবল ভাবনামাত্র, প্রকৃত পক্ষে কিছুই নহে । বিশেষতঃ
 ভাবনারূপ সমাধির জ্ঞাপকত্বে প্রমাণান্তর নাই । বাস্তবিক ভাবনা
 মনের সহকারী বিধায় আত্মপ্রমাণনিরূপণে নিপুণ নৈরায়িকাদিরা যোগ-
 জন্তু প্রত্যক্ষকে অলৌকিক প্রত্যক্ষের অন্তর্ভূত করিয়াছেন । যোগজ
 অলৌকিক সন্নিকর্ষণদ্বারা যোগিগণ ব্যবহিত বিপ্রকৃষ্ট পদার্থ এবং
 আত্মাকেও সাক্ষাৎ দর্শন করে । পাতঞ্জলহৃত্রে লিখিত আছে যে, শ্রবণ,
 অর্থাৎ শাস্তবোধ, অনুমান, অর্থাৎ যৌক্তিকজ্ঞান, উক্তরূপ প্রজ্ঞাদ্বারা

বিশেষার্থত্বাৎ । বিশেষো নির্দিষ্টকরোহর্থো বিষয়ো যত্নাঃ সা তথা তত্ত্বা-
ভাবস্তথাৎ তন্মাচ্ছন্দস্তাপদার্থতাবচ্ছেদকপুরস্কারেণৈবাত্মমানস্ত ব্যাপ-
কতাবচ্ছেদকপুরস্কারেণৈব, ধীজনকত্বনিয়মেন তদগ্রহণে যোগ্যবিশেষ্যমা-
পরত্বাদিত্যর্থঃ । অত্র বাদরায়ণকৃতং ভাষ্যং । শ্রুতমাগমবিজ্ঞানং তৎ-
সামান্যবিষয়ং ন স্থাপ্যমেন শক্যো বিশেষোহুত্থিত্যত্বং কস্মিন্নহি বিশেষণ
কৃতসঙ্কেতঃ শব্দইত্যারভ্য সমাধিপ্রজ্ঞানিগ্রাহ্য এব সবিশেষো ভূতহৃদ্ব
গতো বা পুরুষগতো বেতি । যোগবীজে । জ্ঞাননিষ্ঠো বিরক্তোহপি
ধর্মজ্ঞোহপি জিতেন্দ্রিয়ঃ । বিনা যোগেন দেবোহপি ন মোক্ষং লভতে
প্রিয়ে । কিঞ্চ । তদেব সন্তঃ সহ কর্ষণেতি লিঙ্গং মনো যত্র নিষিক্ত-
মশ্বেতি শ্রুতেঃ । কারণং গুণসঙ্গোহস্ত সদসদ্যোনিজন্মস্তু ইতি স্মৃতেশ্চ
দেহাবসানসময়ে যত্র রাগাদ্ভ্রুদ্বো ভবতি তামেব যোনিং জীবঃ প্রাপ্নো-
তীতি যোগহীনস্ত জন্মান্তরঃ শ্রাদেব মরণসময়ে সমুদ্ভূতবৈকল্যাত্মাযোগিনা
বারয়িতুমশক্যত্বাৎ । তদুক্তং যোগবীজে । দেহাবসানসময়ে চিত্তে যদ্য-
দ্বিভাবয়েৎ । তত্তদেব ভবেজ্জীব ইত্যেবং জন্মকারণং । দেহান্তে কিং

অত্র বিষয় পরিগৃহীত হয় না, নির্দিষ্টকর কখনই উক্ত প্রজ্ঞার বিষয় হয় ।
বাদরায়ণভাষ্যেও ইহাই প্রতীত হইয়াছে । যোগবীজে লিখিত আছে
যে, জ্ঞানবান সংসারবিরক্ত ধর্মজ্ঞ জিতেন্দ্রিয় পুরুষ, কিম্বা কোন দেবও
যোগ ব্যতিরেকে মোক্ষলাভ করিতে পারেন না । স্মৃতি প্রমাণে জানা
যে, সৎ ও অসৎ যোনিতে যে জীবের জন্ম হয়, গুণযোগই তাহার কারণ,
অর্থাৎ দেহাবসানকালে যাহাতে অনুরক্ত হইয়া থাকে, জীব সেই যোনি
প্রাপ্ত হয় । যদি যোগদ্বারা পরমাত্মাতে আসক্ত হইয়া দেহত্যাগ করিতে
পারে, তাহাইহলে আত্মাতে লীন হয়, তাহার আর জন্ম হয় না, আর
যাহুরা অযোগী, তাহারা মরণকালে চিত্ত স্থির রাখিতে পারে না, নানা
বিষয়ে তাহাদিগের চিন্তসঞ্চারণ হয় ; সুতরাং জন্মান্তর ভোগ করিয়া
থাকে । যোগবীজে লিখিত আছে যে, দেহাবসানকালে চিত্তে যাহা
যাহা ভাবনা করেন, জীব তাহাই ভজনা করে এবং তাহাই জীবের জন্মের
কারণ । বর্তমান দেহের পতন হইলে জীব পরজন্মে কি হইবে ? তাহা

তবেজ্জ্ঞ তত্র জানন্তি মানবাঃ । তস্মাজ্জ্ঞানঞ্চ বৈরাগ্যং অপ্যচ কেবলং
শ্রমঃ । পিপীলিকা যদা লগ্না দেহে জ্ঞানাবিস্মৃচ্যতে । অসৌ কিং বৃষ্টিকৈ-
র্দৃষ্টো দেহান্তে বা কথং স্মৃথী । যোগিনাং তু যোগবলেনাস্তকালেহপ্যায়-
ভাবনয়া মোক্ষ এবৈতি ন শ্রাজ্জ্ঞানান্তরং । তদুক্তং ভগবতা । প্রয়াগকালে
মনসাহচলেন ভক্ত্যা যুক্তো যোগবলেন চৈব ইত্যাদিনা । শতং চৈকু
হৃদয়স্ত নাড়য় ইত্যাদি শ্রুতেশ্চ । ন চ তত্বমস্তাদিবাধ্যাত্মপরোক্ষজ্ঞান-
জনকত্বে তদ্বিচারস্ত বৈষম্যার্থমেবেতি শঙ্ক্যং । বাক্যবিচারজ্ঞানস্ত
যোগদ্বারাঃপরোক্ষজ্ঞানসাধনত্বাৎ । অত্র চ যোগবীজে । গোবীন্দসংবাদো
মহানন্তি ততঃ কিঞ্চিল্লিখ্যতে । দেবুবাচ । জ্ঞানিনস্ত মৃত্যু য়ে বৈ তেষাং
ভবতি কীদৃশী । গতিঃ কথম্ দেবেশ কারুণ্যামৃতবারিধে । জৈশ্বর উবাচ ।
দেহান্তে জ্ঞানিনা পুণ্যাংপাপাং ফলমবাধ্যতে । যাদৃশং তু ভবেত্তত্তদ্বজ্জ্ঞান

জানে না, অতএব যাহাতে তত্ত্বজ্ঞান জন্মে ও বৈরাগ্যোদয় হয়, তাহাই
করিবে এবং অপকার্য্যে নিরত থাকিবে । পিপীলিকা গাত্রে সংলগ্ন হইলেও
যখন মনুষ্য জ্ঞানবিস্মৃত হয়, তখন তাহাকে বৃষ্টিকে দংশন করিলে অথবা
তাহার দেহ পাত হইলে কিরূপে সে স্মৃথী হইতে পারে । যোগী ব্যক্তির
অন্তকালেও যোগবলে আশ্রয়ভাবনা দ্বারা মোক্ষলাভ হইয়া থাকে ;
সুতরাং তাহার জ্ঞানান্তর হইতে পারে না । ভগবান বলিয়াছেন, যখন
প্রাণপ্রয়াগসময় হইবে, তখন নিশ্চলমনে ভক্তিযুক্ত হইয়া যোগাশ্রয়
করিয়া থাকিবে । আর ইহাও বলা যায় না যে, তত্বমসি প্রভৃতি বাক্য-
দ্বারা অপরোক্ষ জ্ঞান জন্মিলে তত্ত্ববিচার ব্যর্থ হয়, কারণ বাক্যবিচার-
দ্বারা যে জ্ঞান জন্মে, তাহাই যোগদ্বারা অপরোক্ষ জ্ঞানের সাধন হইয়া
থাকে । এই বিষয় যোগবীজে পার্শ্বভীষ্মসংবাদে বাহুল্যরূপে বিবৃত
আছে, এইস্থলে তাহার কিঞ্চৎ লিখিত হইতেছে ।—দেবী বলিলেন, হে
করুণাসাগর ! জ্ঞানীগণের মরণ হইলে তাহাদিগের কীদৃশী গতি হয় ?
তাহা কৃপা করিয়া আমাকে বলুন । মহাদেব কহিলেন, দেবি ! জ্ঞানিগণ
দেহান্তে পাপ পুণ্যের অমুরূপ গতিলাভ করিয়া থাকে, তাহারা যে
যে রূপ কর্ম করিয়াছে, তাহার ফলভোগ করিয়া পুনর্জন্ম জ্ঞানী হয়,

জ্ঞানী পুনর্ভবেৎ । পশ্চাৎ পুণ্যেন লভতে সিদ্ধেন সহ সঙ্গতিং । ততঃ
সিদ্ধস্ত্র কুপয়া যোগী ভবতি নান্নথা । ততো নশ্চতি সংসারো নান্নথা শিব-
ভাবিতং । দেব্যাবাচ । জ্ঞানাদেব হি মোক্ষঃ চ বদন্তি জ্ঞানিনঃ সদা ।
ন কথং সিদ্ধযোগঃ কিং মোক্ষদো ভবেৎ । ঈশ্বর উবাচ । জ্ঞানেনৈব হি
মোক্ষো হি তেষাং বাক্যং তু নান্নথা । সর্বে বদন্তি খড়্গেন জয়ো ভবতি
তর্হি কিং । বিনা যুদ্ধেন বীর্যেণ কথং জয়মবাগুয়াৎ । তথা যোগেন
রহিতং জ্ঞানং মোক্ষায় নো ভবেৎ । নহু জনকাদীনাং যোগমন্তরেণাপ্য-
প্রতিবদ্ধজ্ঞানমোক্ষয়োঃ শ্রবণাৎ কথং যোগাদেবাপ্রতিবদ্ধজ্ঞানং মোক্ষ-
শ্চেতি চেৎ । উচ্যতে । তেষাং পূর্বজন্মানুষ্ঠিতযোগজসংস্কারাজ্জ্ঞানপ্রাপ্তি-
রिति পুরাণাদৌ শ্রুয়তে । তথাহি । জৈগীষব্যো যথা বিপ্রো যথা চৈবা-
সিতাদয়ঃ । ক্ষত্রিয়া জনকাদ্যাস্ত তুলাধারাদয়ো বিশঃ । সংপ্রাপ্তাঃ পরমাং

পরে পুণ্যবলে সিদ্ধ পুরুষের সঙ্গলাভ করে, অনন্তর সেই সিদ্ধ পুরুষের
কুপাবলে যোগী হইয়া থাকে এবং যোগসাধন করিতে করিতে সংসার
মমতা বিনাশ পায় । ইহা শিববাক্য, কদাচ ইহার অন্তথা হয় না । পুন-
র্বার দেবী কহিলেন, জ্ঞানিগণ বলিয়া থাকেন যে, জ্ঞানদ্বারাই মোক্ষ
হইতে পারে, তবে সিদ্ধ পুরুষের সমাগমে যোগ কিরূপে মোক্ষ প্রদান
করে ? শঙ্কর কহিলেন ! জ্ঞানিগণের বাক্য অন্তথা হয় না, বাস্তবিক
জ্ঞানেই মোক্ষলাভ হয় বটে, কিন্তু সকলেই বলিয়া থাকে যে, খড়্গদ্বারা
জয় হয়, পরন্তু যুদ্ধ ব্যতিরেকে কেবল বীর্যাদিদ্বারা জয় হইতে পারে
না, অর্থাৎ যেমন যুদ্ধ না করিলে খড়্গা জয় প্রদান করিতে পারে না,
সেইরূপ যোগসাধন না করিলে কেবল জ্ঞান মুক্তি দিতে পারে না । যদি
বল, জনকাদির যোগব্যতিরেকেও অপ্রতিবদ্ধজ্ঞান ও মোক্ষের শ্রবণ
আছে, তবে যোগদ্বারাই অপ্রতিবদ্ধজ্ঞান ও মোক্ষ হয়, ইহা কিরূপে
সম্ভবিত্তে পারে ? ইহাতে বক্তব্য এই যে, জনকাদির পূর্বজন্মকৃত যোগ-
জন্ম সংস্কার ছিল, তাহাতে তাহাদিগের জ্ঞান ও মোক্ষ হইয়াছে, এই-
রূপ পুরাণাদিতে শ্রুত আছে । জৈগীষব্য ও আসিতাদি বিপ্র, জনকাদি
ক্ষত্রিয় এবং তুলাধারাদি বৈশ্য, ইহারা পূর্বজন্মকৃত যোগবলে পরমা

সিদ্ধিং পূর্বাভ্যাস্তমযোগতঃ । ধর্মব্যাদাদয়ঃ সপ্ত শূদ্রাঃ পৈলবকাদয়ঃ ।
 মৈত্রেয়ী সুলভা শার্ঙ্গী শাঙিল্য চ তপস্বিনী । এতে চাত্তে চ বহবো
 নীচযোনিগতা অপি । জ্ঞাননিষ্ঠাঃ পরাঃ প্রাপ্তাঃ পূর্বাভ্যাস্তমযোগত
 ইতি । কিঞ্চ পূর্বজন্মানুষ্ঠিতযোগাভ্যাসপূণ্যভারতমোন কেচিদ্ভ্রুকৃত্ব
 কেচিদ্ভ্রুকপুত্রস্বং কেচিদেবষিত্বং কেচিদ্ভ্রুকষিত্বং কেচিন্মুনিষ্বং চ প্রাপ্তাঃ
 সন্তি । তত্রোপদেশমস্তুরেণৈবায়সাক্ষাৎকারবস্তো ভবেয়ুঃ । তথাহি ।
 হিরণ্যগর্ভবশিষ্ঠনারদসনৎকুমারবামদেবশুকাদয়ো জন্মসিদ্ধা ইত্যেব
 পুরাণাদিষু শ্রুয়তে । যতু ব্রাহ্মণ এব মোক্ষাধিকারীতি শ্রুয়তে পুরাণাদৌ
 তদযোগিপরং । তত্শ্রুতং গরুড়পুরাণে । যোগাভ্যাসো নৃণাং যেষাং নাস্তি
 জন্মান্তরাদৃতঃ । যোগস্ত প্রাপ্তয়ে তেষাং শূদ্রবৈশ্যাদিকক্রমঃ । স্ত্রীত্বা-
 ক্ষুদ্রত্বমভ্যোতি ততো বৈশ্যত্বমাপ্নুয়াৎ । ততশ্চ ক্ষত্রিয়ো বিপ্রঃ কৃপা-

সিদ্ধিলাভ করিয়াছিলেন, আর ধর্মব্যাদাদি সপ্তব্যাদ, পৈলবকাদি শূদ্র,
 মৈত্রেয়ী, সুলভা, শার্ঙ্গী, শাঙিল্যী এবং অজ্ঞাত বহু বহু নীচ জাতিরাও
 পূর্বজন্মকৃত যোগাভ্যাসবলে জ্ঞানলাভ করিয়াছিল । বস্তুতঃ পূর্বজন্ম-
 কৃত যোগাভ্যাসের ভারতম্য বশতই কেহ ব্রহ্মত্ব, কেহ ব্রহ্মপুত্রত্ব, কেহ
 দেবষিত্ব, কেহ ব্রহ্মষিত্ব, কেহ মুনিত্ব, কেহবা ভক্তত্ব পাইয়াছেন ।
 যোগীরা উপদেশ ব্যতিরেকেও আত্ম সাক্ষাৎকার লাভ করিয়াছেন,
 হিরণ্যগর্ভ, বশিষ্ঠ, নারদ, সনৎকুমার, বামদেব, শুকপ্রভৃতিরা আজন্ম
 সিদ্ধ বলিয়া পুরাণাদিতে শ্রুত আছে । আর যে কেবল ব্রাহ্মণই মোক্ষাধি-
 কারী বলিয়া শ্রুত আছে, তাহাতে বক্তব্য এই যে, যাহারা যোগবিহীন
 অথচ ব্রাহ্মণ নহে, তাহারা মোক্ষ পাইতে পারে না, বাস্তবিক যোগা-
 ভ্যাস করিলে ব্রাহ্মণ অত্রাহ্মণ সকলে মোক্ষলাভ করিতে পারে । গরুড়-
 পুরাণে লিখিত আছে যে, যে সকল মনুষ্যের জন্মান্তরে যোগাভ্যাস নাই,
 তাহাদিগের যোগপ্রাপ্তির নিমিত্ত শূদ্রত্ব বৈশ্যত্বাদি প্রাপ্তি হইয়া থাকে ।
 প্রথমে জ্ঞীত্ব প্রাপ্তি হইয়া শূদ্রত্ব প্রাপ্তি হয়, অনন্তর জন্মান্তরে সেই
 শূদ্রের বৈশ্যত্বলাভ হইয়া থাকে, পরন্তু সেই বৈশ্য পর জন্মে ক্ষত্রিয়
 যোনিতে জন্মগ্রহণ করে এবং সেই ক্ষত্রিয় পর জন্মে ব্রাহ্মণ হয়, তৎ-

জ্ঞানী সুষুম্নাসম্ভেদং কৃত্বা বায়ুং চ মধ্যগম্ ।

হীনস্ততো ভবেৎ । অনুচানঃ স্ততো যজ্ঞা কৰ্ম্মভাসী ততঃ পরং । ততো জ্ঞানিতমভ্যোতি যোগী মুক্তিং ক্রমান্নভেদিতি । শূদ্রবৈশ্যাদিক্রমাদ্যোগী ভূত্বা মুক্তিং লভেদিত্যর্থঃ । ইথং চ যোগে সৰ্ব্বাধিকারশ্রবণাদ্যোগোৎপন্ন-
তত্ত্বজ্ঞানেন সৰ্ব্ব এব মুচ্যন্ত ইতি সিদ্ধং । যোগিনস্ত লষ্টেতাপি ন শূদ্রাদি-
ক্রমঃ । গুচীনাং শ্রীমতাং গেহে যোগব্রষ্টোহভিজায়তে । অথবা যোগি-
নামেবেত্যাদি ভগবদ্বচনাদিত্যলং ॥ ১৫ ॥

প্রাণমনসোল্লয়ং বিনা মোক্ষো ন সিদ্ধ্যতীত্যুক্তং । তত্র প্রাণলয়েন
মনসোহপি লয়ঃ সিদ্ধ্যতীতি তল্লয়রীতিমাহ । জ্ঞাত্বেতি । সदैব সৰ্ব্বদৈব
সুস্থানে শোভনে স্থানে সুরাজ্যে ধার্ম্মিকে দেশ ইত্যাহ্ব্যক্তলক্ষণে স্থিত্বা
স্থিতিং কৃত্বেত্যর্থঃ । সুষুম্না মধ্যনাড়ী তত্ত্বাঃ সম্ভেদং শোভনং ভেদন-
প্রকারং জ্ঞানী গুরুমুখাদিদিহ বায়ুং প্রাণং মধ্যগং মধ্যনাড়ী সঞ্চারিণং

পরে সাঙ্গ বেদাধ্যয়ন করে, তৎপরে যাত্তিক হয়, অনন্তর কৰ্ম্মাভ্যাস
করে, কৰ্ম্মাভ্যাস করিতে করিতে যোগী হয় এবং যোগী হইলেই মুক্তি-
লাভ করিতে পারে, এইরূপে ক্রমত শূদ্রাদি প্রাপ্তির পর, যোগী হইয়া
মুক্তিলাভ করে । উক্ত প্রকারে সকলেরই যোগে অধিকার শ্রবণহেতু
যোগোৎপন্ন জ্ঞানদ্বারা সকলেই মুক্ত হইতে পারে, ইহা সিদ্ধ হইল ।
যোগীরা যোগব্রষ্ট হইলেও তাহারা শূদ্রাদিরূপে জন্ম গ্রহণ করে না ।
যাহারা যোগব্রষ্ট তাহারা শ্রীমান গুচি ব্যক্তির গৃহে জন্মিয়া থাকে,
অথবা যোগীর গৃহে যোগব্রষ্ট জন্ম গ্রহণ করে, ভগবদ্বাক্যে ইহাই জানা
যায় ॥ ১৫ ॥

পূর্বে উক্ত হইয়াছে যে, প্রাণ ও মনের লয় ব্যতিরেকে মোক্ষ সিদ্ধি
হয় না এবং প্রাণের লয় হইলে মনেরও লয়সিদ্ধি হয়, অতএব কিরূপে
প্রাণের লয় হইয়া থাকে, তাহাই কথিত হইতেছে ।—সৰ্ব্বদা শোভন
রাজ্যে, অর্থাৎ ধার্ম্মিকাদিদেশে অবস্থিতি করিয়া উক্তমরূপে মধ্য নাড়ী
সুষুম্নার ভেদন প্রকার জানিবে, অনন্তর প্রাণবায়ুকে সুষুম্নার মধ্যগত

স্থিত্বা সৰ্গদৈব স্থস্থানে ব্রহ্মরন্ধ্রে নিরোধয়েৎ ॥ ১৬ ॥

সূর্য্যচন্দ্রমসৌ ধত্তঃ কালং রাত্রিন্দিবাত্মকম্ ।

কৃত্বা ব্রহ্মরন্ধ্রে মূৰ্দ্ধাবকাশে নিরোধয়েন্নিতবাং রুদ্ধঃ কুর্য্যাৎ । প্রাণশ্চ ব্রহ্মরন্ধ্রে নিরোধো লয়ঃ প্রাণলয়ে জাতে মনোহপি লীয়তে । তদ্বক্তব্যং বাশিষ্টে । অভ্যাসেন পরিস্পন্দে প্রাণানাং ক্ষয়মাগতে । মনঃ প্রশম-
মায়াতি নির্বাণমবশিয়াত ইতি । প্রাণমনসোন্নয়ৈসতি ভাবনাবিশেষ-
রূপসমাধিসহকৃতেনাস্তঃকরণেনাবধিতাত্মসাক্ষাৎকারো ভবতি তদা জীব-
য়েব মুক্তঃ পুরুষো ভবতি ॥ ১৬ ॥

প্রাণলয়ে কালজয়ো ভবতীত্যাহ । সূর্য্যচন্দ্রমসাবিতি । সূর্য্যশ্চ চন্দ্র-
মাশ্চ সূর্য্যচন্দ্রমসৌ । দেবতাস্বন্দে চেত্যানঙ্ । 'রাত্রিশ্চ দিবা চ রাত্রি-
ন্দিবং । অচতুরেত্যাদিনা নিপাতিতঃ । রাত্রিন্দিবং আত্মা স্বরূপং যস্য
স রাত্রিন্দিবাত্মকস্তং রাত্রিন্দিবাত্মকং কালং সময়ং ধত্তো বিধত্তঃ কুরুতঃ ।
স্বপ্না সরস্বতী কালশ্চ সূর্য্যচন্দ্রমোভাঃ কৃতশ্চ রাত্রিন্দিবাত্মকশ্চ সময়শ্চ
ভোক্ত্রী ভক্ষিকা বিনাশিকা । এতদ্বৎ রহস্যমুদাহৃতং কথিতং । অয়ং

করিয়া ব্রহ্মরন্ধ্রে নিরুদ্ধ করিবে । এইরূপে প্রাণকে ব্রহ্মরন্ধ্রে নিরুদ্ধ
করিলেই প্রাণলয় হয় এবং প্রাণলয় হইলেই মনেরও লয় হইয়া থাকে ।
যোগবাশিষ্টে লিখিত আছে যে, যোগাভ্যাসদ্বারা প্রাণের ক্ষয়
হইলে, অর্থাৎ প্রাণবায়ু স্বপ্নাদ্বারা সঞ্চরণ করিয়া ব্রহ্মরন্ধ্রে স্থিরভাবে
অবস্থিতি করিলে মনও প্রশান্ত হইয়া থাকে, এইরূপ হইলেই নির্বাণ
লাভ হয় । প্রাণ ও মনের লয় হইলে ভাবনা বিশেষরূপ সমাধি সহকৃত
অস্তঃকরণদ্বারা যখন আত্মসাক্ষাৎকার হয়, তখনই পুরুষের জীবনুক্তি
হইয়া থাকে ॥ ১৬ ॥

যিনি প্রাণকে লয়করিতে পারেন, তাঁহার নিকট কালও পরাজিত
হয়, এই অভিপ্রায়ে বলিতেছেন ।—সূর্য্য ও চন্দ্র ইহারা দিবা রাত্রিরূপ
কাল ধারণ করিতেছে, স্বপ্না নাড়ীরূপা সরস্বতী সেই চন্দ্রসূর্য্যকৃত
দিবারাত্রিরূপ কালকে গ্রাস করেন, ইহা অতি গুহ্য কথা কথিত হইল ।

ভোক্ত্রী সুষুম্না কালস্ত গৃহমেতদুদাহৃতম্ ॥ ১৭ ॥

দ্বাসপ্ততিসহস্রাণি নাড়ীদ্বারাণি পঞ্জরে ।

ভাবঃ । সার্কঃ ঘটিকাৱয়ং সূর্য্যো বহতি সার্কঃ ঘটিকাৱয়ং চন্দ্রো বহতি । যদা সূর্য্যো বহতি তদা দিনমুচ্যতে । যদা চন্দ্রো বহতি তদা রাত্রি-
রুচ্যতে । পঞ্চঘটিকামধ্যে রাত্রিন্দিবান্বকঃ কালো ভবতি । লৌকিকা-
হোরাৱ্রমধ্যে যোগিনাং দ্বাদশাহোরাৱ্রান্বকঃ কালব্যবহারো ভবতি ।
তাৎশকালমানেন জীবানামায়ুর্মানমন্তি । যদা সুষুম্নামার্গেণ বায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে
লীনো ভবতি তদা রাত্রিন্দিবান্বকস্ত কালভাবাহৃতঃ ভোক্ত্রী সুষুম্না
কালশ্রেতি । যাবদ্ব্রহ্মরন্ধ্রে বায়ুর্লীয়তে তাবদ্যোগিন আয়ুর্ব্রহ্মরন্ধ্রে ।
দীর্ঘকালান্ততসমাধির্যোগী পূর্ব্বমেব মরণকালং জ্ঞাত্ব ব্রহ্মরন্ধ্রে বায়ুং
নীত্বা কালং নিবায়তি স্বেচ্ছয়া দেহত্যাগং চ করোতীতি ॥ ১৭ ॥

দ্বাসপ্ততীতি । পঞ্জরে পঞ্জরবচ্ছিন্নাস্থিভির্স্বক্রে শরীরে দ্বাভ্যামধিকা-

সার্ক ঘটিকাৱয়ং সূর্য্য নাড়ী, অর্থাৎ পিঙ্গলা প্রবাহিত হয় এবং তৎপর
সার্ক ঘটিকা চন্দ্রনাড়ী, অর্থাৎ ইড়া প্রবাহিত হইয়া থাকে, যখন সূর্য্যনাড়ী
প্রবাহিত হয়, তখন দিবা এবং যখন চন্দ্রনাড়ী বহিতে থাকে, তখন
রাত্রি, এইরূপে পঞ্চ ঘটিকামধ্যে দিবারাত্রি হয় । লৌকিক দিবারাত্রি-
মধ্যে যোগিদিগের দ্বাদশ অহোরাত্র ব্যবহার হইয়া থাকে । এইরূপ
কালানুসারেই জীবের আয়ুর পরিমাণ চলিতেছে । যখন সুষুম্নামার্গে
প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে বিলীন হয়, তখন দিবারাত্রিরূপ কালের অভাব হয়
বলিয়াই সুষুম্নাকে কালভোক্ত্রী বলা যায় ; সুতরাং যাবৎ ব্রহ্মরন্ধ্রে
প্রাণবায়ু লীন থাকে, তাবৎ যোগীর আয়ুর বৃদ্ধি হয় । দীর্ঘকাল সমাধি
অভ্যাস করিলে যোগীরা পূর্ব্বেই আপন আয়ুষ্কাল নির্ণয় করিয়া ব্রহ্ম-
রন্ধ্রে প্রাণস্থাপন পূর্ব্বক কালকে নিবারণ করিয়া থাকে এবং আপন
ইচ্ছা হইলে দেহত্যাগ করিতে পারে ॥ ১৭ ॥

পঞ্জরের স্থায় শিরা ও অস্থিদ্বারা বদ্ধ শরীরে দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ী
আছে, ঐ সকল নাড়ীই বায়ু প্রবেশের দ্বার, ইহাদিগের মধ্য নাড়ী

স্বঘ্না শাস্তবী শক্তিঃ শেবাশ্বেব নিরর্থকাঃ ॥ ১৮ ॥

বায়ুঃ পরিচিতো যস্মাদগ্নিনা সহ কুণ্ডলীম্ ।

বোধয়িত্বা স্বঘ্নায়াং প্রবিশেদনিরোধতঃ ॥ ১৯ ॥

সপ্ততিঃ দ্বাসপ্ততিঃ দ্বাসপ্ততিসংখ্যাকানি সহস্রাণি দ্বাসপ্ততিসহস্রাণি
নাড়ীনাং শিরাণাং দ্বারাণি বায়ুপ্রবেশমার্গাঃ সন্তি স্বঘ্না মধ্যনাড়ী শাস্তবী
শক্তিরন্তি শং সূখং ভবত্যস্মাচ্চক্ৰানামিতি শম্ভুরীশ্বরতন্ত্রেয়ং শাস্তবী ।
ধ্যানেন শম্ভুপ্রাপকত্বাৎ । শম্ভোরাবির্ভাবজনকত্বাহা শাস্তবী । যদ্বা শং
সুখরূপো ভবতি তিষ্ঠতীতি শম্ভুরায়া তন্ত্রেয়ং শাস্তবী চিদভিব্যক্তিস্থান
ত্বাক্ষ্যানেনান্নাসক্তাংকারহেতুত্বাচ্চ । শেবা ইড়াপিঙ্গলাদয়স্ত নিরর্থকা
এব নির্গতোহর্থঃ প্রয়োজনং যাসাং তা নিরর্থকাঃ পূৰ্ব্বোক্তপ্রয়োজনা-
ভাবাৎ ॥ ১৮ ॥

বায়ুরিতি । যস্মাৎ পরিচিতোহভ্যস্তো বায়ুস্তস্মাদগ্নিনা জঠরাগ্নিনা সহ
কুণ্ডলীং শক্তিঃ বোধয়িত্বা অনিরোধতোহপ্রতিবন্ধাৎ স্বঘ্নায়াং সরস্বত্যাং
প্রবিশেৎ বায়োঃ স্বঘ্না প্রবেশার্থমভ্যাসঃ কৰ্ত্তব্য ইত্যর্থঃ ॥ ১৯ ॥

স্বঘ্না শাস্তবী শক্তি বিদ্যমান আছে। এই শক্তি ভক্তদিগের সুখ
প্রদান করে, এই নিমিত্তই ইহার শাস্তবী নাম হইয়াছে অথবা এই শক্তি
শম্ভুর আবির্ভাবের হেতু বিধায় ইহা শাস্তবী নামে খ্যাত, কিম্বা চিৎস্বরূপ
আত্মার অভিব্যক্তি স্থান, অর্থাৎ ইহার ধানেই 'আত্মসাক্ষাৎকার' হয়
বলিয়াই ইহাকে শাস্তবী শক্তি বলা যায়; সুতরাং এই নাড়ীই যোগি-
দিগের কার্য সাধিকা । আর ইড়া পিঙ্গলাপ্রভৃতি যে সকল নাড়ী আছে,
তাহারা সাধকের উক্তরূপ প্রয়োজন সাধন করিতে পারে না বলিয়া
তাহারা নিরর্থক ॥ ১৮ ॥

যাহাতে বায়ু পরিচিত হইতে পারে, এইরূপে জঠরাগ্নির সহিত কুণ্ড-
লীকে পরিবোধিত করিয়া স্বঘ্নারূপা সরস্বতীতে প্রবেশিত করিবে,
অর্থাৎ যাহাতে অনান্নাসে বায়ু স্বঘ্না মধ্যে প্রবেশ করিতে পারে, তাহা
অভ্যাস করিতে থাকিবে ॥ ১৯ ॥

শ্বস্মাবাহিনি প্রাণে সিদ্ধ্যন্ত্যেব মনোম্মনী ।

অনুথা ত্বিতরাভ্যাসাঃ প্রয়াসায়ৈব যোগিনাম্ ॥ ২০ ॥

পবনো বধ্যতে যেন মনন্তেনৈব বধ্যতে ।

মনশ্চ বধ্যতে যেন পবনন্তেন বধ্যতে ॥ ২১ ॥

হেতুদ্বয়ং তু চিত্তস্ত বাসনা চ সমীরণঃ ।

শ্বস্মেতি । প্রাণে শ্বস্মাবাহিনি সতি মনোম্মনী উন্নতবস্থা সিদ্ধ্য-
তোব । অনুথা প্রাণে শ্বস্মাবাহিত্যসতি তু ইতরাভ্যাসাঃ শ্বস্মেতরা-
ভ্যাসা যোগিনাং যোগাভ্যাসিনাং প্রয়াসায়ৈব ভবন্তীত্যর্থঃ ॥ ২০ ॥

পবন ইতি । যেন যোগিনা পবনঃ প্রাণবায়ুর্বধ্যতে বন্ধঃ ক্রিয়তে
তেনৈব যোগিনা মনো বধ্যতে । যেন মনো বধ্যতে তেন পবনো
বধ্যতে । মনঃ পবনয়োরেকতরে বন্ধে উভয়ং বন্ধং ভবতীত্যর্থঃ ॥ ২১ ॥

হেতুদ্বয়ং তু চিত্তশ্চেতি । চিত্তস্ত প্রবৃত্তৌ হেতুদ্বয়ং কারণদ্বয়মস্তু
কিস্তুদিত্যাহ । বাসনা ভাবনাখ্যঃ সংস্কারঃ সমীরণঃ প্রাণবায়ুশ্চ তয়ো-
র্বাসনাসমীরণয়োরেকস্মিংশিনষ্টে সতি ক্ষীণে সতি তৌ দ্বাবপি বিনশ্রুতঃ ।
অয়মশয়ঃ । বাসনাক্ষয়ে সমীরণচিত্তে ক্ষীণে ভবতঃ । সমীরণে ক্ষীণে

প্রাণবায়ু শ্বস্মা নাড়ীর মধ্যে প্রবাহিত হইলেই মনোম্মনী, অর্থাৎ
উন্ননী অবস্থা সিদ্ধি হয় । আর প্রাণকে শ্বস্মাবাহী না করিতে পারিলে
যোগাভ্যাসীদিগের কেবল পরিশ্রমই সার হয়, কোন ফলই হয় না ॥২০॥

যে যোগী প্রাণকে বন্ধ করিতে পারিয়াছেন, তাঁহার মনও বন্ধ হয়,
আর যিনি মনকে বন্ধ করিয়াছেন, তাঁহার প্রাণও বন্ধ থাকে । প্রাণ ও
মন উভয়ের মধ্যে একটিকে বন্ধ করিতে পারিলে উভয়ই বন্ধ থাকে ॥২১॥

চিত্তের প্রবৃত্তির প্রতি বাসনা, অর্থাৎ ভাবনাখ্য সংস্কার এবং প্রাণ-
বায়ু, এই উভয়ই কারণ । এই বাসনা ও প্রাণ ইহাদিগের মধ্যে একটি
ক্ষীণ হইলে উভয়ই বিনাশ পায়, অর্থাৎ বাসনা ক্ষয় পাইলে প্রাণ ও
চিত্ত ক্ষীণ হয়, প্রাণ ক্ষীণ হইলে চিত্ত ও বাসনা ক্ষয় পায় এবং চিত্তের

তয়োর্ব্বিনষ্ট একশ্লিষ্টো দ্বাবপি বিনশ্যতঃ ॥ ২২ ॥

মনো যত্র বিলীয়েত পবনস্তত্র লীয়তে ।

চিত্তবাসনে ক্ষীণে ভবতঃ । চিত্তে ক্ষীণে সমীরণবাসনে ক্ষীণে ভবতঃ । তদুক্তং বাশিষ্ঠে । হে বীজে রাম চিত্তস্ত প্রাণস্পন্দনবাসনে । একশ্লিষ্টং তয়োর্ব্বিনষ্টে ক্ষিপ্রং হে অপি নশ্যতঃ । তত্ৰৈব ব্যতিরেকেণোক্তং । যাব-
দ্বিলীনং ন মনো ন তাবদ্বাসনাক্ষয়ঃ । ন ক্ষীণা বাসনা যাবচ্চিত্তং তাবদ-
শাম্যতি । ন যাবদ্ব্যতি বিজ্ঞানং ন তাবচ্চিত্তসংক্ষয়ঃ । যাবদ্ব চিত্তোপ-
সমো ন তাবত্তত্ত্ববেদনং । যাবদ্ব বাসনানাশস্তাবত্তত্ত্বাগমঃ কুতঃ । যাবদ্ব
তত্ত্বসংপ্রাপ্তির্ন তাবদ্বাসনাক্ষয়ঃ । তত্ত্বজ্ঞানং মনোনাশো বাসনাক্ষয় এব
চ । মিথঃ কারণতাং গচ্ছা দুঃসাধ্যানি স্থিতাশ্রুতঃ । ত্রয় এতে সমঃ
যাবদ্ব স্বভাস্তা মুহূর্হুঃ । তাবদ্ব তত্ত্বসংপ্রাপ্তির্ভবত্যপি সমাশ্রিতৈঃ ॥ ২২ ॥

ক্ষয় হইলেও বাসনা এবং প্রাণ ক্ষীণ হইয়া থাকে । যোগবাশিষ্ঠে উক্ত
আছে যে, বশিষ্ঠ মুনি শ্রীরামকে বলিয়াছেন, হে রাম! প্রাণবায়ুর
স্পন্দন ও বাসনা এই দুইটি চিত্তের মূল কারণ, ইহাদিগের একটা নষ্ট
হইলে তৎক্ষণাৎ দুইটি বিনাশ পায় । ঐ যোগবাশিষ্ঠে ব্যতিরেকভাবে
উক্ত আছে যে, যাবৎ মন বিলীন না হয়, তাবৎ বাসনা ক্ষয় পায় না,
আর যাবৎ বাসনার ক্ষয় না হয়, তাবৎ চিত্ত শাস্ত হইতে পারে না ।
যাবৎ তত্ত্বজ্ঞানোদয় না হয়, তাবৎ চিত্তের সংশয় দূর হয় না, আর
যাবৎ চিত্তের শাস্তি না হয়, তাবৎ তত্ত্বজ্ঞান জন্মে না । যেহেতু যাবৎ
বাসনার নাশ না হয়, তাবৎ কিরূপে তত্ত্বজ্ঞান হইতে পারে, যাবৎ
তত্ত্বজ্ঞানের উদয় হয় না, তাবৎ বাসনা ক্ষয় হয় না ; সুতরাং তত্ত্বজ্ঞান,
মনোনাশ এবং বাসনাক্ষয়, ইহারা পরস্পরের কারণ, ইহাদিগকে
সাধন করা দুঃসাধ্য, অতএব এই সকলই বর্ত্তমান থাকে । যাবৎ
বাসনা, চিত্ত ও প্রাণ এই তিনের সমতা না হয়, তাবৎ তত্ত্বজ্ঞান হইতে
পারে না ॥ ২২ ॥

যে আধারে মন বিলীন হয়, সেই আধারে পবন, অর্থাৎ প্রাণবায়ু

পবনো লীয়তে যত্র মনস্তত্র বিলীয়তে ॥ ২৩ ॥

দুষ্কান্মুবৎসংমিলিতাবুভৌ তৌ

তুল্যক্রিয়ৌ মানসমাক্রতো হি ।

যতো মরুত্তত্র মনঃপ্রবৃতির্যতো

মনস্তত্র মরুৎপ্রবৃতিঃ ॥ ২৪ ॥

মন ইতি । যত্র যস্মিন্মাধারে মনো লীয়তে তত্র তস্মিন্মাধারে পবনো বিলীয়ত ইত্যম্বয়ঃ ॥ ২৩ ॥

দুষ্কান্মুবদिति । দুষ্কান্মুবৎ কীরনীরবৎ সম্মিলিতৌ সম্যক্ মিলিতৌ তাবুভৌ দ্বাবপি মানসমাক্রতো মানসং চ মরুতশ্চ মানসমাক্রতো চিত্ত-প্রাণৌ তুল্যক্রিয়ৌ তুল্যাসমা ক্রিয়া প্রবৃতির্যদ্ব্যস্তাদৃশৌ ভবতঃ । তুল্য-ক্রিয়ত্বমেবাহ । যতইতি । যতঃ যত্র সার্কবিভক্তিকস্তসিঃ । যস্মিন্ চক্রে মরুদ্বায়ুঃ প্রবর্ততে তত্র তস্মিন্ চক্রে মনঃপ্রবৃতিঃ মনসঃ প্রবৃতির্ভবতি । যতো যস্মিন্ চক্রে মনঃ প্রবর্ততে তত্র তস্মিন্ চক্রে মরুৎপ্রবৃতিঃ বায়োঃ প্রবৃতির্ভবতীত্যর্থঃ । তদ্বক্তং বাশিষ্ঠে । অবিনাভাবিনী নিত্যং জন্তুনাং

লয় পাইয়া থাকে, আর যে আধারে পবন, অর্থাৎ প্রাণবায়ু লয় হইয়াছে, সেই আধারে মনও বিলীন হইয়া থাকে ॥ ২৩ ॥

যেমন দুগ্ধ ও জল ইহারা মিলিত হইয়া থাকে, সেইরূপ প্রাণ ও মন ইহারা একত্রিত হইয়া অবস্থিতি করে, অর্থাৎ উহাদিগের একরূপ প্রবৃতি হয়, যেহেতু যে চক্রে বায়ু প্রবৃত্ত হয়, সেই চক্রে মনের প্রবৃতি হইয়া থাকে, আর যে চক্রে মনের প্রবৃতি হয়, সেই চক্রে প্রাণবায়ু প্রবৃত্ত হইয়া থাকে । যোগবাশিষ্ঠে উক্ত আছে যে, জন্তুগণে প্রাণ ও চিত্ত ইহারা অবিনাভাবসম্বন্ধশালী, অর্থাৎ উহাদিগের মধ্যে একটি যেখানে থাকে, সেই স্থানে দুইটিই দেখা যায়, আর যেখানে একটির অভাব হয়, সেই স্থানে দুইটিরই অভাব হয় । পুষ্প ও গন্ধ এবং তিল ও তৈল ইহাদিগের একের বিদ্যমানতাতেই উভয়ের বিদ্যমানতা এবং

তত্রৈকনাশাদপরস্ত নাশ

একপ্রবৃত্তেরপারপ্রবৃত্তিঃ ।

অধ্বস্তয়োশ্চৈন্দ্রিয়বর্গবৃত্তিঃ

প্রধ্বস্তয়োশ্চোক্ষপদস্ত সিদ্ধিঃ ॥ ২৫ ॥

প্রাণচেতসী । কুহুমামোদবন্নিশ্রে তিলতৈলে ইবাস্থিতে । কুরুতশ্চ
বিনাশেন কার্য্যং মোক্ষাখ্যমুত্তমমিতি ॥ ২৪ ॥

তত্রৈতি । তত্র তয়োশ্চানসমাকৃতয়োশ্চৈন্দ্রে একস্ত মানসস্ত মাকৃতস্ত
বা নাশাল্লয়াদপরস্তাত্তস্ত মাকৃতস্ত মানসস্ত বা নাশোলয়ো ভবতি । এক-
প্রবৃত্তেরেকস্ত মানসস্ত মাকৃতস্ত বা প্রবৃত্তের্য্যাপারাদপরপ্রবৃত্তিরপরস্ত
মাকৃতস্ত মানসস্ত বা প্রবৃত্তির্য্যাপারো ভবতি । অধ্বস্তয়োঃরলীনয়োশ্চান-
সমাকৃতয়োঃ সতোরিচৈন্দ্রিয়বর্গবৃত্তিরিচৈন্দ্রিয়সমুদায়স্ত স্বস্ববিষয়ে প্রবৃত্তি-
ভবতি । প্রধ্বস্তয়োঃ প্রলীনয়োস্তয়োঃ সতোশ্চোক্ষপদস্ত মোক্ষাখ্যপদস্ত
সিদ্ধিনিপ্পত্তিভবতি । তয়োঃলয়ে পুরুষস্ত স্বরূপেঃবস্থানাদিত্যর্থঃ । তত্রাপি
সাধ্যঃ পবনস্ত নাশঃ ষড়্ভুজযোগাদিনিষেবণেন । বনোবিনাশস্ত গুরোঃ

একের অভাবেই উভয়ের অভাব, সেইরূপ মন ও প্রাণের পরস্পর সম্বন্ধ
আছে । এই মন ও প্রাণ ইহারা বিনষ্ট হইয়া মোক্ষরূপ কাণ্য সাধন
করে ॥ ২৪ ॥

উক্ত মন ও প্রাণ ইহাদিগের একের নাশেই অপরের নাশ এবং
একের প্রবৃত্তিতেই অপরের প্রবৃত্তি হয়, অর্থাৎ প্রাণের নাশেও মনের
নাশ হয় এবং মনের নাশেও প্রাণের হানি হয়, আর প্রাণের প্রবৃত্তি-
তেই মনের প্রবৃত্তি এবং মনের প্রবৃত্তিতেই প্রাণের প্রবৃত্তি হইয়া
থাকে । উক্ত প্রাণ ও মন বিনষ্ট না হইলেই ইন্দ্রিয়গণের প্রবৃত্তি হয়,
অর্থাৎ যাবৎ প্রাণ ও মন থাকে, তাবৎ ইন্দ্রিয়গণ স্বস্ববিষয় গ্রহণ করে
এবং ঐ মন ও প্রাণ বিলীন হইলেই মোক্ষপদ লাভ হইয়া থাকে ।
যেহেতু মনঃ ও প্রাণের লয় হইলেই পুরুষ স্বীয়রূপে অবস্থিতি করে ।
যোগবীজে মূলশ্লোকের উত্তরশ্লোকে লিখিত আছে যে, ষড়্ভুজযোগ সেবা

রসস্ত মনসশ্চৈব চঞ্চলত্বং স্বভাবতঃ ।

রসো বন্ধো মনো বন্ধং কিম্ব সিদ্ধ্যতি ভূতলে ॥ ২৬ ॥

মুচ্ছিতো হরতে ব্যাধীশ্চূতো জীবয়তি স্বয়ম্ ।

প্রমাদান্নিমেষমাজ্ঞেণ সুসাধ্য এব । যোগবীজে মূলশ্লোকভায়মুত্তরঃ
শ্লোকঃ ॥ ২৫ ॥

রসস্তেতি । রসস্ত পারদস্ত মনসো মানসস্ত স্বভাবতঃ স্বভাবাচ্চঞ্চলত্বং
চাঞ্চল্যমন্তি । রসঃ পারদো বন্ধশ্চেন্ননশ্চিত্তং বন্ধং ভবতি । ততো
ভূতলে পৃথিবীতলে কিং ন সিদ্ধ্যতি সর্বং সিদ্ধ্যতীত্যর্থঃ ॥ ২৬ ॥

তদেবাহ । মুচ্ছিত ইতি । ঔষধিবিশেষযোগেন গতচাপল্যো রসো
মুচ্ছিতঃ কুস্তকাস্তে রেচকনিবৃত্তো বায়ুমুচ্ছিত ইত্যাচ্যতে । হে পার্শ্বতীতি
পার্শ্বতীত্ববোধায়ৈশ্বরবাক্যং । মুচ্ছিতো রসঃ পারদো বায়ুঃ প্রাণশ্চ
ব্যাধীন্ রোগান্ হরতে নাশয়তি । ভগ্নীভূতো রসো ব্রহ্মরন্ধ্রে লীনো
বায়ুশ্চ মৃতঃ স্বয়মায়না স্বসামর্থ্যেনেত্যর্থঃ । জীবয়তি দীর্ঘকালং জীবনং

করিলেই প্রাণের নাশ হয়, কিন্তু গুরুর কৃপা হইলে নিমেষ মধ্যে মনের
বিনাশ হইতে পারে ॥ ২৫ ॥

পারদ ও মন ইহার স্বভাবচঞ্চল পদার্থ । যদি কোন যোগী ইহা-
দিগের স্বভাবচাঞ্চল্য দূর করিয়া তাহাদিগকে বন্ধ করিতে পারেন, তাহা-
হইলে এই ভূতলে তাঁহার কোন কার্যই অসাধ্য থাকে না, অর্থাৎ পার-
দকে বন্ধ করিলে ঐহিকে অনেক অসাধ্য কার্য সাধিত হয় এবং মনকে
বন্ধ করিতে পারিলেই মোক্ষলাভ হইয়া থাকে ॥ ২৬ ॥

ঔষধিবিশেষযোগে চাঞ্চল্যভাব দূর হইলেই পারদ মুচ্ছিত হয় এবং
কুস্তকাস্তে রেচক নিবৃত্ত হইলেই প্রাণ মুচ্ছিত হয় । পারদ ও প্রাণ এই-
রূপ মুচ্ছিত হইলেই নানাবিধ ব্যাধি বিনাশ করে । ভগ্নীভূত পারদকেই
মৃত পারদ বলা যায় এবং প্রাণ ব্রহ্মরন্ধ্রে লীন হইলেই মৃত হয় । যদি
ভগ্নীভূতপারদ ব্রহ্মরন্ধ্রে লীন হয়, তাহাহইলে সেই মনুষ্য অনেক
কাল জীবিত থাকিতে পারে, এইরূপ প্রাণ ব্রহ্মরন্ধ্রে লীন হইলেই জীব-

বদ্ধঃ খেচরতাং ধত্তে রসো বায়ুশ্চ পার্শ্বতি ॥ ২৭ ॥

মনঃ স্বের্ঘ্যে স্থিরো বায়ুস্ততো বিন্দুঃ স্থিরো ভবেৎ ।

বিন্দুঃ স্বের্ঘ্য্যাং সদা সত্ত্বং পিণ্ডস্বের্ঘ্য্যং প্রজায়তে ॥ ২৮ ॥

ইন্দ্রিয়াণাং মনো নাথো মনোনাথস্ত গারুতঃ ।

করোতি । ক্রিয়াবিশেষণ গুটিকাকারকৃতো রসঃ বদ্ধো জমধ্যাদৌ ধারণাবিশেষণ ধৃতো বায়ুশ্চ বদ্ধঃ খেচরতামাকাশগতিং ধত্তে বিধত্তে করোতীত্যর্থঃ । তদ্বৎ গোরক্ষশতকে । যদ্বিগ্নাজনপুঞ্জসন্নিভমিদং বৃত্তং ক্রবোরস্তরে তত্ত্বং বায়ুময়ং প্রকারসহিতং তত্রেষ্বরো দেবতা । প্রাণং তত্র বিলাপ্য পঞ্চঘটিকং চিত্তান্বিতং ধারয়েদেবা থে গমনং করোতি যমিনাং শ্রাদ্ধায়ুনা ধারণেতি ॥ ২৭ ॥

মনঃস্বের্ঘ্য ইতি । মনসঃ স্বের্ঘ্যে সতি বায়ুঃ প্রাণঃ স্থিরো ভবেৎ । ততো বায়ুঃস্বের্ঘ্যাবিন্দুর্বাঁধ্যঃ স্থিরো ভবেৎ । বিন্দোঃ স্বের্ঘ্য্যাং সদা সর্বদা সত্ত্বং বলং পিণ্ডস্বের্ঘ্য্যং দেহস্বের্ঘ্য্যং প্রজায়তে ॥ ২৮ ॥

ইন্দ্রিয়াণামিতি । ইন্দ্রিয়াণাং শ্রোত্রাদীনাং মনোহন্তঃকরণং নাথঃ

শ্রুতি হয়, ক্রিয়াবিশেষদ্বারা গুটিকাকার করিলেই পারদ বদ্ধ হয় এবং ধারণা বিশেষদ্বারা জমধ্যাদিতে ধৃত হইলেই প্রাণ বদ্ধ হয় । যদি পারদ ও প্রাণ উভয়ই উক্তরূপে বদ্ধ হয়, তাহাহইলে আকাশে উত্থাপিত করিতে পারে । গুটিকা সাধনদ্বারা ও প্রাণ সংযমদ্বারা আকাশমার্গে উঠিতে পারে, ইহা প্রসিদ্ধ আছে । গোরক্ষশতকে উক্ত আছে যে, ক্রবয়ের মধ্যে দলিত অজনপুঞ্জসন্নিভ বায়ুময় পকার সহিত বৃত্ত আছে, এই স্থলের দেবতা ঈশ্বর, এই স্থানে পঞ্চঘটিকামাত্র চিত্ত সমন্বিত প্রাণকে বিলীন করিয়া ধারণ করিতে পারিলে আকাশে গমন করিতে পারে । ইহাকে বায়ুধারণ বলে ॥ ২৭ ॥

মনের স্থিরতা হইলে প্রাণবায়ুও স্থিরীভূত হয় এবং বায়ু স্থির হইলেই বিন্দু স্থির হইয়া থাকে । যখন বিন্দু স্থিরীভূত হয়, তখনই দেহ স্থির হয় । যাহার দেহ স্থির থাকে, তাহাকেই জীবন্তরূপে বলা যায় ॥ ২৮ ॥

মারুতস্ত লয়ো নাথঃ স লয়ো নাদমাশ্রিতঃ ॥ ২৯ ॥

সোহয়মেবাস্ত মোক্ষাখ্যো মাস্ত বাপি মতাস্তরে ।

মনঃ প্রাণলয়ে কশ্চিদানন্দঃ সম্প্রবর্ততে ॥ ৩০ ॥

প্রনষ্টাশ্বাসনিশ্বাসঃ প্রধ্বস্তবিষয়গ্রহঃ ।

প্রবর্তকঃ । মনোনাথো মনসো নাথো মারুতঃ প্রাণঃ । মারুতস্ত প্রাণস্ত লয়ো মনোবিলয়ো নাথঃ । স লয়ো মনোলয়ঃ নাদমাশ্রিতো নাদে মনো লীয়ত ইত্যর্থঃ ॥ ২৯ ॥

সোহয়মিতি । সোহয়মেব চিত্তলয় এব মোক্ষাখ্যো মোক্ষপদবাচ্যঃ । মতাস্তরেহত্মমতে মাস্ত বা । চিত্তলয়স্ত সুষুপ্তাবপি সত্বান্ননঃপ্রাণয়োর্লয়ে সতি কশ্চিদনির্লীচ্য আনন্দঃ সংপ্রবর্ততে সম্যক্ প্রবৃত্তো ভবতি । অনি-
লীচ্যনন্দাবির্ভাবে জীবমুক্তিসুখং ভবত্যেবেতি ভাবঃ ॥ ৩০ ॥

প্রনষ্টেতি । শ্বাসচ নিশ্বাসচ শ্বাসনিশ্বাসৌ প্রনষ্টৌ লীনৌ শ্বাস-
নিশ্বাসৌ বস্তুন্ স তথা । বাহ্যবায়োরন্তঃপ্রবেশনং শ্বাসঃ জন্তঃস্থিতস্ত বায়ো-
বহির্নিঃসারণং নিশ্বাসঃ প্রধ্বস্তঃ প্রকর্ষণে ধ্বস্তো নষ্টো বিষয়াণাং শব্দা-

অন্তঃকরণই চক্ষুঃ কর্ণ প্রভৃতি ইন্দ্রিয়গণের প্রবর্তক এবং এই অন্তঃ-
করণ প্রাণের অধীন । আর মনোলয়ই প্রাণবায়ুর প্রভুর, অর্থাৎ মনো-
লয় হইলেই প্রাণ স্থিরভাবে থাকে, পরন্তু সেই মনোলয়ও আবার নাদের
আশ্রিত, মন লয় হইয়া নাদে অবস্থিতি করে ॥ ২৯ ॥

পূর্বে যে মনোলয় উক্ত হইল তাহাকেই মোক্ষ বলা যায়, মতাস্তরেও
অত্র মোক্ষ নাই, অর্থাৎ মনোলয়ই সর্ববাদিসম্মত মোক্ষশব্দবাচ্য ।
সুষুপ্তি অবস্থাতে মনের লয় হয় বটে, কিন্তু প্রাণলয় হইলে যে মনোলয়
হয়, তাহাতে অনির্লীচনীয় আনন্দ অল্পহৃত হইতে থাকে এবং অনির্লীচনীয়
আনন্দ উপস্থিত হইলেই জীবমুক্তিরূপ সুখ হয় ॥ ৩০ ॥

বাহ্য বায়ুর অন্তঃপ্রবেশই শ্বাস এবং আন্তরিক বায়ুর বহির্নিঃসারণ
নিশ্বাস, যে.যোগীর উক্ত শ্বাস ও নিশ্বাস বিলীন হইয়াছে, ইন্দ্রিয় কোন
বিষয় গ্রহণ করে না, যাহার কোনরূপ কার্যিক ক্রিয়া নাই এবং আন্তরিক

নিশ্চক্টো নির্বিকারশ্চ লয়ো জয়তি যোগিনাম্ ॥ ৩১ ॥

উচ্ছিন্নসর্বসঙ্কলো নিঃশেষাশেষচেষ্টি তঃ ।

স্বাবগম্যো লয়ঃ কোহপি জায়তে বাগগোচরঃ ॥ ৩২ ॥

যত্র দৃষ্টির্লয়ন্তত্র ভূতেন্দ্রিয়সনাতনৌ ।

সা শক্তিজীবভূতানাং দ্বৈ অলক্ষ্যে লয়ঃ গতে ॥ ৩৩ ॥

দীনাং গ্রহো গ্রহণং যস্মিন্ নির্গতা চেষ্টা কায়ক্রিয়া যস্মিন্ নির্গতো
বিকারোহস্তঃকরণক্রিয়া যস্মিন্ এতাদৃশো যোগিনাং লয়োহস্তঃকরণবৃত্তে-
র্ধ্যোয়াকারাবৃত্তিজ্জয়তি সর্বোং কর্ষণে বর্ত্ততে ॥ ৩১ ॥

উচ্ছিন্নেতি । উচ্ছিন্না নষ্টাঃ সর্বো সঙ্কলো মনঃপরিণামা যস্মিন্ স তথা
নির্গতঃ শেষো যেভ্যস্তানি নিঃশেষাণ্যশেষানি 'চেষ্টিতানি যস্মিন্ স তথা
স্বেনৈবাবগম্য বোদ্ধুং শক্যঃ স্বাবগম্যঃ বাচামগোচরো বিষয়ঃ কোহপি
বিলক্ষণো লয়ঃ জায়তে যোগিনাং প্রাচ্ছবতি ॥ ৩২ ॥

যত্র দৃষ্টিরিত্যিতি । যত্র যস্মিন্মিষয়ে ব্রহ্মণি দৃষ্টিরস্তঃকরণবৃত্তিস্তত্ৰৈব লয়ো
ভবতি । ভূতানি পৃথিব্যাদীনি ইন্দ্রিয়াণি শ্রোত্রাদীনি সনাতনানি শাস্ত্র-

ব্যাপার সমুদায় তিরোহিত হইয়াছে, তাহার যে লয়, অর্থাৎ অস্তঃকরণের
ধ্যোয়াকারে বৃত্তি, তাহাই সর্বোংকৃষ্ট লয় বলিয়া জানিবে ॥ ৩১ ॥

বাহার প্রকৃত লয় হইয়াছে, তাহার সর্বপ্রকার সঙ্কল নষ্ট হইয়া যায়,
অর্থাৎ কোনরূপ অস্তঃকরণ পরিণাম থাকে না এবং অশেষ চেষ্টা নিঃশে-
ষিত হয় । এই লয় আশ্রয়গম্য, অর্থাৎ কেবল আপনিই জানিতে পারে,
বাক্যে প্রকাশিত হয় না । এইরূপ লয় যোগিদ্বিগেরই প্রাচ্ছবৃত্ত হইয়া
থাকে ॥ ৩২ ॥

যে ব্রহ্মেতে অস্তঃকরণবৃত্তি হয়, সেই ব্রহ্মেতে লয় হইয়া থাকে, পরন্তু
ব্রহ্মেতে লয় হইলে বাহাতে পৃথিব্যাদি পঞ্চভূত ও শ্রবণাদি ইন্দ্রিয়
সকল লয় হয়, সেই নিত্য অবিদ্যা এবং প্রাণিগণের শক্তিস্বরূপা বিদ্যা
এই উভয় অলক্ষিত হয়, অর্থাৎ ব্রহ্মলয় হইলে বিদ্যা অবিদ্যা কিছুই
থাকে না । ৩৩ ॥

লয়ো লয় ইতি প্রাহুঃ কীদৃশং লয়লক্ষণম্ ।

অপুনর্কাসনোথানাল্লয়ো বিষয়বিস্মৃতিঃ ॥ ৩৪ ॥

বেদশাস্ত্রপুরাণানি সামান্তগণিকা ইব ।

একৈব শাস্ত্রবী মুদ্রা গুপ্তা কুলবধূরিব ॥ ৩৫ ॥

অস্তল্লক্ষ্যং বহির্দৃষ্টির্নিমেষোন্মেষবর্জিতা ।

তানি যন্তাং সা সংকার্যবাদেহবিদ্যায়াং কার্যজাতস্ত সত্ত্বাৎ । জীব-
ভূতানাং প্রাণিনাং শক্তির্বিদ্যা ইমে বে অলক্ষ্যে ব্রহ্মণি লয়ং গতে
যোগিনামিতি শেষঃ ॥ ৩৩ ॥

লয় ইতি । লয় ইতি প্রাহুর্নদস্তি বহবঃ । লয়স্ত লক্ষণং লয়স্বরূপং
কীদৃশমিতি প্রশ্নপূর্বকং লয়স্বরূপমাহ । অপুনরिति । অপুনর্কাসনো-
থানাং পুনর্কাসনাস্থানাভাবাদ্বিসয়বিস্মৃতির্বিষয়াণাং শব্দাদীনাং ধোয়া-
কারস্ত বিষয়স্ত বা বিস্মৃতির্লয়ো লয়শব্দার্থ ইত্যর্থঃ ॥ ৩৪ ॥

বেদেতি । বেদাশ্চত্বারঃ শাস্ত্রাণি ষট্ পুরাণাণ্যষ্টাদশ সামান্তা গণিকা
ইব বেদা ইব । বহুপুরুষগম্যত্বাৎ । একা শাস্ত্রবী মুদ্রৈব কুলবধূরিব কুল-
জীব গুপ্তা । পুরুষবিশেষগম্যত্বাৎ ॥ ৩৫ ॥

চিন্তলয়ায় প্রাণলয়সাধনীভূতাং মুদ্রাং বিবক্ষুস্তত্র শাস্ত্রবীং মুদ্রামাহ ।

“লয় লয়” এই কথা সকলেই বলিয়া থাকেন, কিন্তু লয়ের লক্ষণ
কিরূপ ? এইরূপ প্রশ্নে লয়লক্ষণ নিরূপণ করিতেছেন ।—সম্পূর্ণরূপে,
অর্থাৎ পুনর্কাস উৎপন্ন না হইতে পারে এইরূপে বাসনার নিবৃত্তি হইলে
যে বিষয়ের বিস্মৃতি, অর্থাৎ ধোয়াকারে অন্তঃকরণের বৃত্তি হয়, তাহাই লয়
শব্দের অর্থ ॥ ৩৪ ॥

চতুর্বিধ বেদ, ষড়্ বিধ অঙ্গশাস্ত্র এবং অষ্টাদশ পুরাণ, এই সকল সামান্ত
গণিকার গ্রন্থ, অর্থাৎ অনেকেই বেদাদির পর্যালোচনা করিয়া থাকে ।
পরন্তু এক শাস্ত্রবী মুদ্রা কুলবধূর গ্রন্থ গুপ্তা অর্থাৎ কোন ভাগ্যবান ব্যক্তিই
এই মুদ্রা জানেন, সাধারণে ইহার ফল ভোগ করিতে পারে না ॥ ৩৫ ॥

চিন্তা লয়ের নিমিত্ত প্রাণ লয়ের সাধনীভূত মুদ্রা বলিবেন, এই অতি-

এষা সা শাস্ত্রবী মুদ্রা বেদশাস্ত্রেষু গোপিতা ॥ ৩৬ ॥

অন্তর্লক্ষ্যবিলীনচিত্তপবনো যোগী যদা বর্ততে

দৃষ্ট্যা নিশ্চলতারয়া বহিরধঃ পশ্যন্নপশ্যন্নপি ।

অন্তর্লক্ষ্যমিতি । অন্তঃ আধারাদিব্রহ্মরক্ষাস্তেষু চক্রেষু মধ্যে স্বাভিমতে চক্রে লক্ষ্যমন্তঃকরণবৃত্তিঃ । বহির্দেহাদ্ভিত্তিঃ প্রদেশে দৃষ্টিঃ চক্ষুঃসম্বন্ধঃ । কীদৃশী দৃষ্টিঃ নিমেষোন্মেষবর্জিতা নিমেষঃ পক্ষসংযোগঃ উন্মেষঃ পক্ষসংযোগবিশেষঃ তাভ্যাং বর্জিতা রহিতা চিত্তস্ত ধ্যেয়াকারাবেশে নিমেষোন্মেষবর্জিতা দৃষ্টির্ভবতি । সোদৈতয়া মুদ্রা শাস্ত্রবী শঙ্কোরিয়ং শাস্ত্রবী শিবপ্রিয়া শিবাবিভাবজনিকা বা ভবতি । কীদৃশী বেদশাস্ত্রেষু গোপিতা বেদেণু ঋগাদিণু শাস্ত্রেষু সাক্ষ্যপাতঞ্জলাদিষু গোপিতা রক্ষিতা ॥ ৩৬ ॥

শাস্ত্রবীং মুদ্রামভিনীয় দর্শয়তি । অন্তর্লক্ষ্যমিতি । যদা যন্তামবস্থায়ামন্তঃ অনাহতপদ্মাদৌ যল্লক্ষ্যং সঙ্গুণেশ্বরমূর্ত্যাদিকং তত্ত্বমশ্রাদিবাক্যলক্ষ্যং জীবেশ্বরভিন্নমহং ব্রহ্মান্দীতি বাক্যার্থভূতং ব্রহ্ম বা তন্নিষ্মিলীনৌ বিশেষণ লীনৌ চিত্তপবনৌ মনোমাক্রতো যন্ত স তথা যোগী বর্ততে নিশ্চল-

প্রায়ে এইক্ষণ শাস্ত্রবী মুদ্রা কহিতেছেন । - শাস্ত্রবী মুদ্রাতে বাহ্যবিষয়ে চক্ষুর সম্বন্ধমাত্র থাকে, তাহার নিমেষ কি উন্মেষ কিছুই থাকে না। পরন্তু আধারাদি ব্রহ্মরক্ষাস্ত চক্রসমূহের মধ্যে কোন অভিমত চক্রে লক্ষ্য, অর্থাৎ অন্তঃকরণবৃত্তি থাকে । এই শাস্ত্রবী, মুদ্রা শিবের অতি প্রিয় এবং শিবপ্রাপ্তির হেতুভূত, ইহা ঋগাদিবেদ এবং সাক্ষ্য পাতঞ্জলাদি শাস্ত্রে গোপিত আছে ॥ ৩৬ ॥

এইক্ষণ অভিনয় পূর্বক শাস্ত্রবী মুদ্রা প্রদর্শন করিতেছেন।—যে অবস্থাতে যোগী পুরুষ অনাহতাদি পদ্মেতে লক্ষ্য যে সঙ্গুণশালী ঈশ্বর-মূর্ত্যাদি, অর্থাৎ তত্ত্বমশ্রাদি বাক্যলক্ষ্য জীবও ঈশ্বরভিন্ন অথবা “অহং ব্রহ্মান্মি” এই বাক্যগম্য ব্রহ্ম, তাহাতে মনঃ প্রাণ বিলীন করিয়া বিদ্যমান থাকে, অর্থাৎ নিশ্চলনয়নে বাহ্যে দৃষ্টিপাত করে বটে, কিন্তু চক্ষুঃ

মুদ্রেয়ং খলু শাস্তবী ভবতি সা লক্কা প্রসাদাদ্গুরোঃ

শূন্যশূন্যবিলক্ষণং স্ফুরতি ততঃ পরং শাস্তবম্ ॥ ৩৭ ॥

তারয়া নিশ্চলা স্থিরা তারা কণীনিকা যস্তাং তাদৃশা দৃষ্ট্যা বহির্দেহাদ্বহিঃ-
প্রদেশে পশুন্নপি চক্ষুঃসম্বন্ধং কুর্সন্নপি অপশুন্ বাহ্যবিষয়গ্রহণমকুর্সন্
বর্ত্ততে আস্তে । ঋষিতি বাক্যালঙ্কারে । ইয়মুক্তা শাস্তবী মুদ্রা শাস্তবী-
নামিকা । মুদ্রয়তি ক্লেশানিতি মুদ্রা গুরোর্দেশিকস্ত প্রসাদাৎ প্রীতিপূর্ব্বকা-
দনুগ্রহালঙ্কা প্রাপ্তাচেতুদ্বিদিমতি বক্তুমশক্যং শাস্তবং শাস্তবীমুদ্রায়াং ভাস-
মানং পদং পদ্যতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদমাস্বস্বরূপং শূন্যশূন্যবিলক্ষণং
ধ্যোয়াকারবৃত্তেঃ সঙ্ঘাচ্ছূন্যবিলক্ষণং তস্তা অপি ভানাতাবাদশূন্যবিলক্ষণং
তৎ বাস্তবিকং বস্তু স্ফুরতি প্রতীয়তে । তথাচোক্তং । অন্তর্লক্ষমননুধী-
রাবিরতং পশুন্মুদ্রা সংযমী দৃষ্ট্যান্মেষনিমেষবর্জিতমিয়ং মুদ্রা ভবেচ্ছাস্তবী ।
গুপ্তেয়ং গিরিশেন তন্ত্রবিহুসা তন্ত্ৰেষু তত্বার্থিনামেষা শ্রাদ্যমিনাং মনোলয়-
করী মুক্তিপ্রদা হ্রলভা ॥ উর্দ্ধদৃষ্টিরধোদৃষ্টিকর্দ্ধবেধো হৃদঃশিরাঃ । রাধাযজ্ঞ-
বিধানেন জীবমুক্তো ভবেৎ ক্ষিতৌ ॥ ৩৭ ॥

কেখন বিষয় গ্রহণ করে না, ইহাই শাস্তবী মুদ্রা । ইহা সকল ক্লেশ
মুদ্রণ, অর্থাৎ নিবারণ করে বলিয়াই ইহাকে মুদ্রা বলে । এই মুদ্রা গুরুর
রূপা হইলেই লাভ করিতে পারে । এই মুদ্রা প্রাপ্ত হইলে যোগিগণ
অনির্লচনীয় পদলাভ করিয়া থাকে, অর্থাৎ তাহার আত্মপরিজ্ঞান হইয়া
থাকে । শাস্ত্রান্তরে উক্ত আছে যে, সংযমী ব্যক্তি অননুচিত্তে অবিরত
অন্তরে আত্মাকে দর্শন করে, বাহ্যে চক্ষুর সম্বন্ধমাত্র থাকে, তাহার উন্মেষ
বা নিমেষ হয় না, এইরূপ অবস্থাকেই শাস্তবী মুদ্রা বলে । এই মুদ্রা
গিরীশ সর্ক তন্ত্রেতে গোপন করিয়া রাখিয়াছেন । আর উক্ত শাস্তবী
মুদ্রা তত্বার্থী সংযমিদিগের মনোলয় সাধন করে এবং মুক্তি প্রদান
করিয়া থাকে, ইহা অতি হ্রলভ মুদ্রা । বাহার অধোদেশে দৃষ্টি থাকিলেও
উর্দ্ধই লক্ষ্য হয় এবং রাধাযজ্ঞ ক্রমে উর্দ্ধবেধ ও অধঃশিরা হয়, সেই
ব্যক্তি এই ধরণীতলে জীবমুক্ত হইয়া থাকে । ৩৭ ।

শ্রীশাস্ত্রব্যাশ্চ খেচর্যা অবস্থাধামভেদতঃ ।

ভবেচ্চিত্তলয়ানন্দঃ শূত্রে চিৎসুখরূপিনি ॥ ৩৮ ॥

তারে জ্যোতিষি সংযোজ্য কিঞ্চিদুন্নময়েদব্রুবৌ ।

পূর্ববযোগং মনোযুগ্মমুন্নীকারকঃ ক্ষণাৎ ॥ ৩৯ ॥

শ্রীশাস্ত্রব্যা ইতি । শ্রীশাস্ত্রব্যাঃ শ্রীমত্যাঃ শাস্ত্রবীমুদ্রায়াঃ খেচরী-
মুদ্রায়াশ্চাবস্থাধামভেদতঃ অবস্থাংবস্থিতিধাম স্থানং তয়োর্ভেদাচ্ছাস্ত্রব্যাং
বহির্দৃষ্টা বহিঃস্থিতিঃ খেচর্যাং ক্রমধ্যদৃষ্টাংবস্থিতিঃ । শাস্ত্রব্যাং হৃদয়-
ভাবনাদেশঃ খেচর্যাং ক্রমধ্য এব দেশঃ । তয়োর্ভেদাভ্যাং শূত্রে দেশ-
কালবস্তুপরিচ্ছেদশূত্রে সজাতীয়বিজাতীয়স্বগতভেদশূত্রে যা চিৎসুখরূপিনি
চিদানন্দস্বরূপিণ্যায়নি চিত্তলয়ানন্দো ভবেৎ শ্রী ৩৮ । শ্রীশাস্ত্রবীখেচর্যো-
রবস্থাধামরূপসাধনাংশে ভেদঃ নহু চিত্তলয়ানন্দরূপফলাংশ ইতিভাবঃ ॥ ৩৮ ॥

উন্ননীমুদ্রামাহ । তারে ইতি । তারে নেত্রয়োঃ কণীনিকে
জ্যোতিষী তারয়োনাসাগ্রে যোজনাং প্রকাশমানে তেজসি সংযোজ্য
সংযুক্তে কৃতা ব্রুবৌ কিঞ্চিৎ স্বল্পমুন্নয়েদুর্দ্ধং নয়ৎ । পূর্বোক্তোহস্তলক্ষ্য-
বহির্দৃষ্টিরিত্যাকারকে যোগে যুক্তির্য়স্মিন্ ততাদৃশং মনোহস্তঃকরণং

অবস্থিতি স্থানের ভেদেই শাস্ত্রবী মুদ্রা ও খেচরী মুদ্রার ভেদ হইয়া
থাকে । শাস্ত্রবী মুদ্রাতে বাহ্য দৃষ্টিতে অবস্থিতি এবং খেচরী মুদ্রাতে
ক্রমধ্যে দৃষ্টি রাখিয়া অবস্থিতি । শাস্ত্রবী মুদ্রায় হৃদয়ই ভাবনা স্থান এবং
খেচরী মুদ্রায় ক্রমধ্য ভাবনা স্থান । এইরূপ ভেদহেতুই দেশকালপরি-
চ্ছেদশূত্র, অথবা স্বজাতীয়, বিজাতীয় ও স্বগতভেদ শূত্র চিদানন্দময় পর-
মায়াতে চিত্তলয় জ্ঞাত আনন্দ হইয়া থাকে । কেবল অবস্থিতি স্থান ভেদই
শাস্ত্রবীমুদ্রা ও খেচরী মুদ্রার ভেদ হয়, কিন্তু উক্ত মুদ্রাষয়ে চিত্তায়জ্ঞাত,
আনন্দের কোন ভেদনাই ॥ ৩৮ ॥

অনন্তর উন্ননীমুদ্রা কথিত হইতেছে ।—চক্ষুর তারকাঙ্ঘ্যকে প্রকাশমান
জ্যোজিতে সংযোজিত করিয়া অযুগলকে কিঞ্চিৎ উর্দ্ধে উন্নীত করিবে
এবং পূর্ববৎ অস্তলক্ষ্য ও বহির্দৃষ্টি হইয়া মনের যোগ সাধন করত যোগী

কেচিদাগমজালেন কেচিগ্নিগমসঙ্কুলৈঃ ।

কেচিভর্কেণ মুহন্তি নৈব জানন্তি তারকম্ ॥ ৪০ ॥

অর্দ্ধোন্মীলিতলোচনঃ স্থিরমনা নাসাগ্রদত্তেক্ষণ-

শ্চন্দ্রার্কাবপি লীনতামুপনয়নিস্পন্দভাবেন যঃ ।

যুগ্মং যুক্তং কুর্ষন্ যোগী ক্ষণাশুহুর্ভাহ্মনীকারক উন্নতবহ্যকারকো
ভবতি ॥ ৩৯ ॥

উন্মীনীমন্তরাহুস্তরণোপায়ো নাস্তীত্যাহ কেচিদিতি । কেচিচ্ছাত্র-
তত্ত্বাদিবিদঃ আগচ্ছন্তি বুদ্ধিমারোহন্ত্যর্থা এভ্যঃ ইত্যাগমাঃ শাস্ত্রতত্ত্বাদয়-
স্তেষাং জালৈর্জালবদ্ধকনসাধনৈস্তদ্বৃকৈঃ ফলৈশ্চ মুহন্তি মোহং প্রাপ্নু-
বন্তি । তদ্রাসক্তা বধ্যস্ত ইতি ভাবঃ । কেচিৎশৈবদিকা নিগমসঙ্কুলৈর্নিগ-
মানাং নিগমোক্তানাং সঙ্কুলৈঃ ফলবাহুল্যৈশ্চ মুহন্তি । কেচিৎশৈবশৈবিকা-
দয়স্তর্কেণ স্বকল্পিত যুক্তিবিশেষেণ মুহন্তি । তারয়তীতি তারকস্তং
তারকং তরণোপায়ং নৈব জানন্তি । উক্তোন্মত্তেব তরণোপায়স্তং ন
জানন্তীত্যর্থঃ ॥ ৪০ ॥

অর্দ্ধোন্মীলিতেতি । অর্দ্ধং উন্মীলেতি অর্দ্ধোন্মীলিতে অর্দ্ধোন্মীলিতে
লোচনে যেন স অর্দ্ধোন্মীলিতলোচনঃ অর্দ্ধোন্মীলিতলোচন ইত্যর্থঃ ।

ব্যক্তি উন্মনী অবস্থায় রত হয়, অর্থাৎ যোগীব্যক্তি উক্তরূপ অবস্থাকেই
উন্মনী অবস্থা বলিয়া থাকে ॥ ৩৯ ॥

উন্মনী অবস্থা ব্যতিরেকে পরিভ্রাণের অত্র উপায় নাই । কোন
কোন শাস্ত্রবেত্তারা তত্ত্বশাস্ত্রাদি জানে, কোন কোন বৈদিকেরা নিগম
শাস্ত্রসমূহ, আর কোন কোন বাদীরা তর্ক, অর্থাৎ স্বপরিকল্পিত যুক্তিবিশেষ
দ্বারা মোহিত হইয়া আছে, কিন্তু তাহারা প্রকৃত পরিভ্রাণের উপায়
জানে না, অর্থাৎ তত্ত্বশাস্ত্রাদিবেত্তারা পরিভ্রাণের প্রকৃষ্ট উপায় যে উন্মনী
অবস্থা, তাহা জানে না ॥ ৪০ ॥

সাধক নয়নদ্বয় অর্দ্ধ উন্মীলিত করিয়া মনের দৈর্ঘ্য সম্পাদনপূর্বক
নাসাগ্রে দৃষ্টি স্থাপন করিবে । বশিষ্ঠ বলিয়াছেন যে, নাসিকাগ্রের উপরি-

জ্যোতীরূপমশেষ-বীজমখিলং দেদীপ্যমানং পরং

তত্ত্বং তৎপদমেতি বস্তু পরমং বাচ্যং কিমত্রাধিকম্ ॥৪১॥

স্থিরং নিশ্চলং মনো যন্ত স স্থিরমনা নাসায়া নাসিকায়্যা অগ্রেঃপ্রভাগে
নাসিকায়্যাং দ্বাদশাঙ্গুলপর্য্যন্তে বা দন্তে প্রহিতে দীক্ষণে যেন স নাসাগ্র-
দন্তেক্ষণঃ। তথাহি বশিষ্ঠঃ। দ্বাদশাঙ্গুলপর্য্যন্তে নাসাগ্রে বিমলেঃস্বরে।
সদ্বিদদৃশোঃ প্রশাম্যন্ত্যোঃ প্রাণস্পন্দো নিরুধ্যত ইতি। নিস্পন্দস্ত নিশ্চ-
লস্ত ভাবো নিস্পন্দভাবঃ কার্যোজ্জিয়মনসাং নিশ্চলত্বং তেন চক্ষ্রাকৌ
চক্ষ্রসূর্য্যাবপি লীনতাং লীনস্ত ভাবো লীনতা লয়ন্তমুপনয়ন্ প্রাপয়ন্
কার্যোজ্জিয়মনসাং নিশ্চলত্বেন প্রাণসঞ্চারমপি স্তম্ভয়ন্নিত্যর্থঃ। তদুক্তং
প্রাক্। মনো যত্র বিলীয়েতেত্যাদিপূর্ব্বোক্তবিশেষণসম্পন্নো যোগী
জ্যোতীরূপং জ্যোতিরিবাখিলপ্রকাশকং রূপং যন্ত স তথা তমশেষবীজ-
মাকাশাভ্যুৎপত্তিদ্বারা সর্ব্বকারণমখিলং পূর্ণং দেদীপ্যমানমতিশয়েন
দীপ্যত ইতি দেদীপ্যমানং তত্ত্বথা স্বপ্রকাশকং পরং কার্যোজ্জিয়মনসাং
সাক্ষিণং তত্ত্বমনারোপিতং বাস্তবিকমিত্যর্থঃ। তদিদমিতি বক্তুমশক্যং
পদ্যতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদং পরমং সর্ব্বোক্তং বস্তু আত্মস্বরূপং
এতি প্রাপ্নোতি। উন্নতবস্থায়্যাং স্বস্বরূপাবস্থিতো যোগী ভবতীত্যর্থঃ।
অত্রাধিকং কিং বাচ্যং। অপরং বস্তু প্রাপ্নোতীত্যত্র কিমুক্তব্য-
মিত্যর্থঃ ॥ ৪১ ॥

ভাগে দ্বাদশাঙ্গুল পর্য্যন্ত নিম্নল আকাশে দৃষ্টি স্থাপনপূর্ব্বক প্রাণস্পন্দ
নিরুদ্ধ করিবে। সাধক উক্ত প্রকারে দৃষ্টি স্থাপন করিয়া নিস্পন্দভাব
আশ্রয় করত, অর্থাৎ কর্ম্মেজ্জিয় ও মনের নিশ্চলতা সম্পাদনপূর্ব্বক চক্ষ্র-
সূর্য্য বিলীন করিবে, অর্থাৎ প্রাণ ব্যাপার স্তম্ভিত করিবে। এইরূপ
করিলে জ্যোতির গ্রাম অখিল প্রকাশক সর্ব্বকারণ দেদীপ্যমান, অর্থাৎ
স্বপ্রকাশ স্বরূপ কর্ম্মেজ্জিয় ও মনের সাক্ষীভূত “তাহা এইরূপ” এই
প্রকারে নির্ণয়ের অযোগ্য সর্ব্বোক্ত ঐ আত্মস্বরূপ বস্তু প্রাপ্ত হইতে
পারে। উন্নতী অবস্থাতে যোগিগণ স্বস্বরূপে অবস্থিত হয়। ইতোঃধিক
বক্তব্য আর কি আছে। অত্র বিশেষ বস্তুলাভ হয়, ইহা বলা যায় না ॥৪১॥

দিবা ন পূজয়েল্লিঙ্গং রাত্রৌ চৈব ন পূজয়েৎ ।

সর্বদা পূজয়েল্লিঙ্গং দিবারাত্রিনিরোধতঃ ॥ ৪২ ॥

অথ খেচরী ।

সব্যদক্ষিণনাড়ীস্থো মধ্যে চরতি মারুতঃ ।

উন্মনীভাবনায়াঃ কালনিয়মাতাবমাহ । দিবা নেতি । দিবা সূর্য্য-
সন্ধারে লিঙ্গং সর্বকারণমাত্মনং । এতস্মাদাত্মন আকাশঃ সমুত ইত্যাদি-
শ্রুতেঃ । ন পূজয়েৎ ন ভাবয়েৎ । ধ্যানমেবাত্মপূজনং । তদুক্তং বাশিষ্ঠে ।
ধ্যানোপহার এবাত্মা ধ্যানমশ্রু মহার্কনং । বিনা তেনেতরেণায়-
মাত্মা লভ্যত এব নো ইতি । রাত্রৌ চন্দ্রসন্ধারে চ নৈব পূজয়েন্নৈব
ভাবয়েৎ । চন্দ্রসূর্য্যসন্ধারে চিত্তৈশ্বর্যাভাবাৎ । চলে বাতে চলং চিত্ত-
মিত্যুক্তত্বাৎ । দিবারাত্রিনিরোধতঃ সূর্য্যচন্দ্রৌ নিরুধ্য । ল্যব্লোপে
পঞ্চমী তস্তাস্তসিল্ । সর্বদা সর্বস্মিন্ কালে লিঙ্গং আত্মনং পূজয়েদ্ধাব-
য়েৎ । সূর্য্যচন্দ্রয়োনিরোধে কৃতে সুষুম্নাস্তর্গতে প্রাণে মনঃশৈশ্বর্যাৎ ।
তদুক্তং । সুষুম্নাস্তর্গতে বায়ৌ মনঃশৈশ্বর্য্যং প্রজায়ত ইতি ॥ ৪২ ॥

খেচরীমাহ । সব্যেতি । সব্যদক্ষিণনাড়ীস্থো বামতদিতরনাড়ীস্থো

দিবাতে অর্থাৎ সূর্য্যনাড়ী প্রবাহকালে সর্বকারণ পরমাত্মার ধ্যান
করিবে না । আত্মপূজনুই আত্ম ধ্যান । যোগবাশিষ্ঠে লিখিত আছে যে,
ধ্যানই আত্মার উপহার এবং ধ্যানই তাহার মহাপূজা, ধ্যানব্যতিরেকে অথ
কোন উপায়ে আত্মাকে লাভ করা যায় না । আর রাত্রিতে অর্থাৎ চন্দ্র-
সন্ধার কালেও আত্মধ্যান করিবে না,যেহেতু প্রাণবায়ু প্রবাহকালে চিত্তের
স্থিরতা হয় না । শাস্ত্রান্তরে উক্ত আছে যে, বায়ুর চলনাবস্থায় চিত্তও চঞ্চল
হয়, অতএব চন্দ্রসূর্য্য নিরোধ অর্থাৎ প্রাণবায়ুকে লীন করিয়া সর্বদা
আত্মাকে ধ্যান করিবে । প্রাণবায়ু সুষুম্নামধ্যে প্রবেশ করিলেই চিত্ত
স্থির হয়, তখন আত্মতত্ত্ব চিন্তা করিবে । শাস্ত্রান্তরেও উক্ত আছে যে বায়ু
সুষুম্নামধ্যে গমন করিলে মনের স্থিরতা জন্মে ॥ ৪২ ॥

অনন্তর খেচরী মুদ্রা কথিত হইতেছে, প্রাণবায়ু বাম দক্ষিণ

তিষ্ঠতে খেচরী মুদ্রা তস্মিন্ স্থানে ন সংশয়ঃ ॥ ৪৩ ॥

ইড়াপিঙ্গলয়োঃ্মধ্যে শূন্যং চৈবালিনং গ্রাসেৎ ।

তিষ্ঠতে খেচরী মুদ্রা তত্র সত্যং পুনঃ পুনঃ ॥ ৪৪ ॥

সূর্যাচন্দ্রমসোঃ্মধ্যে নিরালম্বাস্তরং পুনঃ ।

সংস্থিতা ব্যোমচক্রে যা সা মুদ্রা নাম খেচরী ॥ ৪৫ ॥

মারুতো বায়ুর্ধাত্র মধ্যে চরতি যস্মিন্মধ্যপ্রদেশে গচ্ছতি তস্মিন্ স্থানে তস্মিন্ প্রদেশে খেচরী মুদ্রা তিষ্ঠতে স্থিরা ভবতি । প্রকাশনশ্বেয়াখ্যয়ো-
শ্চেত্যাহ্বানেপদং । ন সংশয়ঃ উক্তার্থে সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ ॥ ৪৩ ॥

ইড়াপিঙ্গলয়োরিতি । ইড়াপিঙ্গলয়োঃ সব্যদক্ষিণনাড়্যোঃ্মধ্যে যচ্ছূন্যং
স্বং কর্ত্ব অনিলং প্রাণবায়ুং যত্র গ্রাসেৎ । শূন্যে প্রাণশ্চ স্থিরীভাব এব
গ্রাসঃ । তত্র তস্মিন্ শূন্যে খেচরী মুদ্রা তিষ্ঠতে । পুনঃ পুনঃ সত্যমিতি
যোজনা ॥ ৪৪ ॥

সূর্যাচন্দ্রমসোরিতি । সূর্যাচন্দ্রমসোরিড়াপিঙ্গলয়োঃ্মধ্যে নিরালম্বং
যদন্তরমবকাশস্তত্র । পুনঃ পাদপূরণে । ব্যোম্নাং থানাং চক্রে সমু-
দায়ে । ভ্রমধ্যে সর্ব্বথানাং সমন্বয়াৎ । তদ্ব্যক্তং পঞ্চাশ্রোতঃ সমন্বিতঃ ইতি ।
যা সংস্থিতা সা মুদ্রা খেচরীনাম ॥ ৪৫ ॥

নাসিকাতে অবস্থিতি করে, ঐ বায়ু যে মধ্যপ্রদেশে বিচরণ করে, সেই
মধ্যস্থানেই খেচরীমুদ্রা বিদ্যমান আছে, ইহাতে অণুমাত্র সন্দেহ নই ॥ ৪৩ ॥

ইড়া ও পিঙ্গলা, অর্থাৎ বাম নাসিকা ও দক্ষিণ নাসিকার মধ্যে যে শূন্য,
অর্থাৎ আকাশ আছে, ঐ আকাশই যে স্থানে প্রাণবায়ুকে গ্রাস করে (শূন্য
স্থানে স্থিরভাবে যে প্রাণবায়ুর অবস্থিতি, তাহাই গ্রাস) সেই শূন্য স্থানে
খেচরীমুদ্রা আছে, ইহা পুনঃ পুনঃ সত্য বলিয়া জানিবে ॥ ৪৪ ॥

ইড়া ও পিঙ্গলা এই উভয় নাড়ীর মধ্যে যে নিরালম্ব স্থান, অর্থাৎ অন্ত
রাবকাশ আছে, এই ব্যোমচক্রমধ্যে যে মুদ্রা আছে, তাহারই নাম
খেচরী মুদ্রা ॥ ৪৫ ॥

সোমাদ্যত্রোদিতা ধারা সাক্ষাৎ সা শিববল্লভা ।

পূরয়েদতুলাং দিব্যাং সুষুমাং পশ্চিমে মুখে ॥ ৪৬ ॥

পূরস্তাক্ষৈব পূর্যেত নিশ্চিতা খেচরী ভবেৎ ।

অভ্যস্তা খেচরী মুদ্রাপ্যন্ননী সংপ্রজায়তে ॥ ৪৭ ॥

ক্রবোর্শ্মধ্যে শিবস্থানং মনস্তত্র বিলীয়তে ।

সোমাদিতি । সোমাক্ষত্রাদ্যত্র যন্তাং খেচর্যাং ধারাহমৃতধারা উদিতোদ্ভূতা সা খেচরী সাক্ষাচ্ছিববল্লভা শিবস্ত প্রিয়েতি পূর্বেণাস্বয়ঃ । অতুলাং নির্মলাং নিরুপমাং দিব্যাং সর্বনাড্যন্তমাং সুষুমাং পশ্চিমে মুখে পূরয়েৎ । জিহ্বয়েতি শেষঃ ॥ ৪৬ ॥

পূরস্তাক্ষৈবেতি । পূরস্তাক্ষৈব পূর্বতোহপি পূর্যেত । সুষুমাং প্রাণে-
নেতি শেষঃ । যদি তর্হি নিশ্চিতাহসন্দিগ্ধা খেচরী খেচর্যাখ্যা মুদ্রা ভবে-
দিতি । যদি তু পূরস্তাং প্রাণে ন পূর্যেত জিহ্বামাত্রেন পশ্চিমতঃ পূর্যেত
তর্হি মূঢ়াবস্থা জনিকা । ন নিশ্চিতা খেচরী শ্রাদিতি ভাবঃ । খেচরীমূদ্রা-
প্যভ্যস্তা সতী উন্ননী সংপ্রজায়তে চিত্তস্ত ধোয়াকারাবেশাত্তুর্য্যাবস্থা
ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৪৭ ॥

ক্রবোরিতি । ক্রবোর্শ্মধ্যে ক্রবোরস্তরালে শিবস্থানং শিবস্ত্রেখরস্ত

যে খেচরীমূদ্রাতে চন্দ্র হইতে অমৃতধারা উদ্ভূত হয়, সেই খেচরী মুদ্রা
শিবের অতি প্রিয় । এই খেচরীমূদ্রা নিরুপমা সর্বনাড়ীপ্রধানা সুষু-
মাকে পশ্চিম মুখে পরিপূর্ণ করিয়া থাকে ॥ ৪৬ ॥

সুষুমানাডী পূর্বমুখেও প্রাণদ্বারা পরিপূরিত হয়, তাহাহইলে নিশ্চয়
খেচরীমূদ্রা হইয়া থাকে । আর যদি প্রাণদ্বারা পূর্বমুখে পরিপূরিত না
হয়, কেবল জিহ্বামাত্রদ্বারা পশ্চিম মুখেই পরিপূরিত থাকে, তাহাহইলে
মূঢ়াবস্থা মাত্র জন্মায়, খেচরী মুদ্রা হয় না । এই খেচরীমূদ্রা অভ্যস্ত হই-
লেই উন্ননী অবস্থা জন্মে, অর্থাৎ চিত্তের ধোয়াকারাবস্থা হইয়া তুর্য্যাবস্থা
হয় ॥ ৪৭ ॥

ক্রমুগলের মধ্যে শিবস্থান আছে, অর্থাৎ ঐ স্থানেই সূক্ষ্মরূপ আয়্যার

অভ্যাঙ্গাজ্জীৰ্য্যতে বায়ুৰ্ম্মনস্তত্ৰৈব লীয়তে ॥ ৫২ ॥

অমৃতৈঃ প্লাবয়েদেহমাপাদতলমস্তকম্ ।

সিদ্ধ্যন্ত্যেব মহাকায়ে মহাবলপরাক্রমঃ ॥ ৫৩ ॥

শক্তিমধ্যে মনঃ কৃৎস্না শক্তিং মানসমধ্যগাম্ ।

মনসা মন আলোক্য ধারয়েৎ পরমং পদম্ ॥ ৫৪ ॥

বায়ুঃ প্রাণো জীৰ্য্যতে ক্ষীয়তে লীয়ত ইত্যর্থঃ । তত্ৰৈব বায়োর্লগ্নাধিষ্ঠানে মনশ্চিন্তং লীয়তে জীৰ্য্যত ইত্যর্থঃ ॥ ৫২ ॥

অমৃতৈরতি । অমৃতৈঃ সুধিরনির্গতৈঃ পাদতলং চ মস্তকং চ পাদ-
তলমস্তকং । দ্বন্দ্বচ প্রাণত্ব্যাসেনাঙ্গানামিত্যেকবদ্ভাবঃ । পাদতলমস্তক-
মাভব্যাপ্যেত্যাপাদতলমস্তকং দেহমাপ্লাবয়েদাপ্লাবিতং কুৰ্য্যাৎ । মহামুৎ-
কৃষ্টঃ কায়ে যশ্চ স মহাকায়ঃ মহান্তো বলপরাক্রমো যশ্চেত্যেতাৎশো
যোগী সিদ্ধ্যন্ত্যেব । অমৃতাপ্লাবনেন সিদ্ধৌ ভবত্যেব ॥ ৫৩ ॥

শক্তিরতি । শক্তিঃ কুণ্ডলিনী তস্মা মध्ये মনঃ কৃৎস্না তস্মাং মনো
স্থত্বা তদাকারং মনঃ কৃত্বেত্যর্থঃ । শক্তিং মানসমধ্যগাং কৃৎস্না । শক্তি-
ধ্যানাবেশাচ্ছক্তিং মনশ্চেকীকৃত্য তেন কুণ্ডলীং বোধয়িত্বাতি যাবৎ ।
প্রবুদ্ধাবহিযোগেন মনসা মরুতা সহতি গোরক্ষোক্তেঃ । মনসাস্তঃকর-

করিলে যে স্থানে সেই যোগীর প্রাণবায়ু লীন হয়, সেই বায়ুলয় স্থানেই
মন লয় পাইয়া থাকে ॥ ৫২ ॥

খেচরীমুদ্রা সাধন করিলে ব্রহ্মরক্ষু হইতে যে অমৃতক্ষরণ হয়, সেই
অমৃত সাধকের আপাদ মস্তক পর্য্যন্ত দেহ প্লাবিত করে । তাহাতে সেই
যোগী মহাকায় ও মহাবল পরাক্রমশালী হইয়া সিদ্ধ হয় ॥ ৫৩ ॥

সাধক কুণ্ডলিনী শক্তির মধ্যে মনঃস্থাপনপূর্ব্বক সেই শক্তিকে মনের
সহিত একীভাবাপন্ন করিবে, অর্থাৎ মনদ্বারা কুণ্ডলিনীকে বোধিত
করিবে, এবং মনদ্বারা অবলোকনপূর্ব্বক বুদ্ধি স্থির করিয়া পরমপদ স্বরূপ
ধারণ করিবে ॥ ৫৪ ॥

স্বমধ্যে কুরু চাত্মানমাত্মমধ্যে চ স্বং কুরু ।

সর্বং চ স্বময়ং কৃত্বা ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ ॥ ৫৫ ॥

অন্তঃ শূন্যো বহিঃ শূন্যঃ শূন্যঃ কুন্ত ইবান্বরে ।

গেনমন আলোকা বুদ্ধিং মনসাঃলোকেনেন স্থিরীকৃত্বৈত্যর্থঃ । পরমং পদং সর্বোৎকৃষ্টং স্বরূপং ধারয়েদ্ধারণাবিষয়ং কুর্যাদিত্যর্থঃ ॥ ৫৪ ॥

স্বমধ্য ইতি । স্বমিব পূর্ণং ব্রহ্ম স্বং তন্মধ্যে আত্মানঃ স্বস্বরূপং কুরু । ব্রহ্মাহমিতি ভাবয়েত্যর্থঃ । আত্মমধ্যে স্বস্বরূপে চ স্বং পূর্ণং ব্রহ্ম কুরু । অহং ব্রহ্মেতি চ ভাবয়েত্যর্থঃ । সর্বং স্বময়ং কৃত্বা ব্রহ্মময়ং বিভাব্য কিমপি ন চিন্তয়েৎ । অহং ব্রহ্মেতি ধ্যানমপি পরিত্যজেদিত্যর্থঃ ॥ ৫৫ ॥

এবং সমাহিতস্ত স্বরূপে স্থিতিমাহ । অন্তঃশূন্য ইতি । অন্তঃ অন্তঃ-করণে শূন্যঃ । ব্রহ্মাতিরিক্তবৃত্তেরভাবাদ্বিতীয়শূন্যঃ । বহিরন্তঃ কুরণাদ্বহি-রপি শূন্যঃ । দ্বিতীয়াদর্শনাৎ । অন্বরে আকাশে কুন্তো ঘটো যথাস্তস্বর্গহিঃ শূন্যস্তদন্তঃকরণে হৃদাকাশে বায়ুপূর্ণঃ ব্রহ্মাকারবৃত্তেঃ সত্ত্বাব্দব্রহ্মবাস-ত্বাদ্বা । বহিঃপূর্ণোহন্তঃকরণাদ্বহিঃস্বর্গদবকাশাদ্বহিঃ পূর্ণঃ । সত্ত্বয়া ব্রহ্মাতি-

আপনাকে ব্রহ্মস্বরূপ কর, অর্থাৎ “ব্রহ্মাহমস্মি” এইরূপ ভাবনা কর এবং ব্রহ্মকে আত্মস্বরূপ কর, অর্থাৎ “অহংব্রহ্মস্মি” এইরূপ চিন্তা কর । আর “সকলই ব্রহ্মময়” এইরূপ ভাবনা করিয়া অত্চিন্তা পরিত্যাগ কর ॥ ৫৫ ॥

উক্তরূপে সমাধি হইলে তাহার কিরূপে অবস্থিতি হয়, তাহা কথিত হইতেছে ।—যেমন আকাশে কুন্ত থাকিলে তাহার বাহে ও অভ্যন্তরে শূন্য থাকে, সেইরূপ সমাধিস্থিত ব্যক্তিরও অন্তরে ও বাহে শূন্য থাকে । তাহারি অন্তঃকরণে ব্রহ্মাতিরিক্ত দ্বিতীয় থাকে না ; স্ততরাং সে অন্তঃশূন্য হয় এবং বাহেও সে ব্রহ্ম ভিন্ন অপর কিছুই দর্শন করে না, অতএব তাহার বাহেও শূন্য থাকে । আর যেমন কুন্ত সমুদ্রে নিহিত হইলে সেই কুন্ত অন্তরে ও বাহে জলপূর্ণ হয়, সেইরূপ যাহার সমাধি হইয়াছে, সেই ব্যক্তি বাহে ও অভ্যন্তরে পরিপূর্ণ থাকে । সমাধিস্থিত ব্যক্তি

অন্তঃ পূর্ণো বহিঃ পূর্ণঃ পূর্ণঃ কুন্ত উবার্ণবে ॥ ৫৬ ॥

বাহুচিন্তা ন কর্তব্য। তথৈবাস্তরচিন্তনম্ ।

সৰ্ব্বচিন্তাং পরিত্যজ্য ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ ॥ ৫৭ ॥

সঙ্কল্পমাত্রকলনৈব জগৎসমগ্রঃ

সঙ্কল্পমাত্রকলনৈব মনোবিলাসঃ ।

রিক্তবৃত্তেরভাবাদব্রহ্মপূর্ণত্বাৎ । অর্ণবে সমুদ্রে কুন্তো ঘটো যথা সৰ্ব্বতো
জলপূর্ণো ভবত্যেবং সমাধিনিষ্ঠো যোগী ব্রহ্মপূর্ণো ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৫৬ ॥

বাহুচিন্তেতি । সমাহিতেন যোগিনেত্যাদ্যাহারঃ । বাহুচিন্তা বাহু-
বিষয়া চিন্তা ন কর্তব্য। তথৈব বাহুচিন্তাকরণবদাস্তরচিন্তনমাস্তরাণাং
ননসা পরিকল্পিতানাশামোদকসৌধবাটিকাদীনাং চিন্তনং ন কর্তব্য-
মিতি লিঙ্গবিপরিণামেনাশ্বয়ঃ । সৰ্ব্বচিন্তাং বাহ্যাস্তরচিন্তনং পরিত্যজ্য
কিঞ্চিদপি ন চিন্তয়েৎ পরবৈরাগ্যেণাশ্রয়াকারবৃত্তিমপি পরিত্যজেৎ ।
তত্ত্যাগে স্বরূপাবস্থিতরূপা জীবমুক্তির্ভবতীতি ভাবঃ ॥ ৫৭ ॥

বাহ্যাস্তরচিন্তাপরিত্যাগে শাস্তিঃ চ ভবতীত্যত্র বশিষ্ঠবাক্যং প্রমা-
ণয়তি সঙ্কল্পেতি । সঙ্কল্পো মানসিকো ব্যাপারঃ স এব সঙ্কল্পমাত্রং তন্ত
অন্তরেও ব্রহ্ম দর্শন করে এবং বাহ্যেও ব্রহ্মময় হইয়া থাকে; সুতরাং সে
সৰ্ব্বতোভাবে ব্রহ্মপূর্ণ হয় ॥ ৫৬ ॥

সমাধিস্থিত যোগী পুঞ্জকলত্রাদি বাহুবিষয়ের চিন্তা করিবে না ।
যেমন বাহু চিন্তা পরিত্যাগ করিবে, সেইরূপ আন্তরিক চিন্তাও করিবে
না, অর্থাৎ মনে মনে অট্টালিকা বাটাপ্রভৃতির চিন্তা পরিত্যাগ করিবে ।
পরন্তু বাহু ও মানসিক চিন্তা পরিত্যাগ করিয়া সৰ্ব্বচিন্তা পরিত্যাগ
করিবে, অর্থাৎ পরম বৈরাগ্য বলে আশ্রয়রূপ বৃত্তিও পরিত্যাগ করিবে ।
এইরূপ সৰ্ব্বচিন্তা পরিত্যাগ করিলেই স্বরূপাবস্থিতরূপ জীবমুক্তি
হইয়া থাকে ॥ ৫৭ ॥

বাহু ও আন্তরিক চিন্তা পরিত্যাগ করিলেই পরমাশাস্তি লাভ হয়,
এই অভিপ্রায়ে প্রমাণস্বরূপ বশিষ্ঠবাক্য প্রদর্শন করিতেছেন ।—বশিষ্ঠ

সঙ্কল্পমাত্রমতিমুৎসৃজ নির্বিকল্প-

মাশ্রিত্য নিশ্চয়মবাগ্নুহি রাম শান্তিঞ্চ ॥ ৫৮ ॥

কপূরমনলে যদ্বৎ সৈন্ধবং সলিলে যথা ।

কল্পনৈব রচনৈবেদং দৃশ্যমানং সমগ্রং জগৎ । বাহ্যপ্রপঞ্চো মনোমাত্র-
কল্পিত ইত্যর্থঃ । মনসো মানসস্ত বিলাসো নানা বিষয়াকারকলনা আশা-
মোদকসৌধবাটিকা দিকল্পনারূপো বিলাসঃ সঙ্কল্পমাত্রকল্পনৈব । মানসঃ
প্রপঞ্চোহপি সঙ্কল্পমাত্ররচনৈবেত্যর্থঃ । সঙ্কল্পমাত্রে বাহ্যভ্যন্তরপ্রপঞ্চে
যা মতিঃ সত্যত্ববুদ্ধিস্তামুৎসৃজ । তর্হি কিং কর্তব্যমিত্যত আহ । নির্বিক-
ল্পেতি । বিশিষ্টকল্পনা বিকল্পঃ । আত্মনি কর্তৃত্বভোক্তৃত্বস্থিত্বসজা-
তীয়বিজাতীয়স্বগতভেদদেশকালবস্তুপরিচ্ছেদকল্পনারূপঃ তস্মাৎসিক্তান্তো
নির্বিকল্পস্তমাত্মানমাশ্রিত্য ধারণাদিবিষয়ং কৃৎস্না হেরাম নিশ্চয়মসন্দিগ্ধং
শান্তিঞ্চ পরমোপরতিমবাগ্নুহি । ততঃ সুখমপি প্রাপ্যাসীতি ভাবঃ ।
তদুক্তং ভগবতা ব্যতিরেকেণ । ন চাভাবয়তঃ শান্তিরশান্তস্ত কুতঃ সুখ-
মিতি ॥ ৫৮ ॥

কপূরমিতি । যদ্বদ্যথাহনলেহত্রৌ সন্ধীয়মানং সংগোজ্যমানং কপূরং

মুনি রামকে উপদেশ করিয়া বলিয়াছিলেন, হে রাম! মানসিক
ব্যাপারই সঙ্কল্প, এই সঙ্কল্পমাত্রদ্বারাই পরিদৃশ্যমান বাহ্য জগৎ প্রকাশ
পায়, অর্থাৎ এই প্রপঞ্চ মনোমাত্রকল্পিত, আর মানসিক বিলাসও
সঙ্কল্পমাত্র । আশা, আমোদ, অট্টালিকা, বাটীপ্রভৃতি মানসিক কল্পনামাত্র,
অতএব বাহ্য ও আন্তরিক প্রপঞ্চে যে সত্য বুদ্ধি, তাহা পরিত্যাগ কর
এবং আমি কর্তা, আমি ভোক্তা, আমি সুখী, আমি অমুকের সজাতীয়,
অমুকের বিজাতীয়, আমি অমুকের বিভিন্ন, আমি অমুক দেশস্থ, আমি
অমুক কালবর্তী, ইত্যাদি পরিচ্ছেদ কল্পনা শূন্য আত্মাকে আশ্রয় করিয়া
পরমাশান্তি লাভকর, তাহাহইলে পরম সুখী হইতে পারিবে । ভগবান্
বলিয়াছেন, আত্মতত্ত্ব চিন্তা না করিলে শান্তি হয় না এবং শান্তি না
হইলেও কোনরূপে সুখ হইতে পারে না ॥ ৫৮ ॥

তথা সন্ধীয়মানং চ মনস্তত্ত্বে বিলীয়তে ॥ ৫৯ ॥

জ্ঞেয়ং সৰ্বং প্রতীতং চ জ্ঞানং চ মন উচ্যতে ।

জ্ঞানং জ্ঞেয়ং সমং নষ্টং নান্যং পস্থা দ্বিতীয়কঃ ॥ ৬০ ॥

মনোদৃশ্যমিদং সৰ্বং যৎ কিঞ্চিৎ সচরাচরম্ ।

বিলীয়তে বিশেষণ লীয়তে লীনং ভবতি । অগ্ন্যাকারং ভবতি । যথা সলিলে জলে সন্ধীয়মানং সৈন্ধবং লবণং বিলীয়তে লবণাকারং পরিত্যজ্য জলাকারং ভবতি তথা তদ্বত্ত্ব জ্ঞানসন্ধীয়মানং কার্যমাণং মনো বিলীয়তে আত্মাকারং ভবতি ॥ ৫৯ ॥

মনসো বিলয়ে জাতে দ্বৈতমপি লীয়ত ইত্যাহ ত্রিভিঃ । জ্ঞেয়মিতি । সৰ্বং সকলং জ্ঞেয়ং জ্ঞানার্হং প্রতীতং চ জ্ঞাতং চ জ্ঞানং চ ইদং সৰ্বং মন উচ্যতে । সৰ্বশ্চ মনঃকল্পনামাত্মত্বান্ননঃশব্দেনোচ্যতে । জ্ঞানং জ্ঞেয়ং চ সমং মনো বিলীয়তে মনসা সাক্ষিঃ নষ্টং যদি তর্হি দ্বিতীয়কঃ দ্বিতীয় এব দ্বিতীয়কঃ পস্থা মনোবিষয়ো নাস্তি । দ্বৈতং নাস্তীতি ফলিতার্থঃ ॥ ৬০ ॥

মনোদৃশ্যমিতি । ইদমুপলভ্যমানং যৎকিঞ্চিদ্যৎকিমপি চরং জঙ্গমচরং স্থাবরং চরং চাচরং চ চরাচরে তাভ্যাং সহবর্ত্তত ইতি সচরাচরং যজ্জগ-

যেমন কপূর অগ্নিসংযোগে বিলীন হয়, অর্থাৎ অগ্নির আকার ধারণ করে এবং সৈন্ধব জলে নিক্ষেপ করিলে, সেই সৈন্ধব স্বীয়রূপ পরিত্যাগ করিয়া জলরূপ ধারণ করে, সেইরূপ মন আত্মাতে যুক্ত হইলেই সেই আত্মাতে বিলীন হয়, অর্থাৎ আত্মস্বরূপ ধারণ করে ॥ ৫৯ ॥

মনের লয় হইলে দ্বৈত বুদ্ধিও লয় পাইয়া থাকে, ইহাই শ্লোকত্রয়ে বলিতেছেন ।—সকল পদার্থই জ্ঞেয় এবং মনই জ্ঞান, যেহেতু প্রপঞ্চ সমস্তই মনের সঙ্কল্পমাত্র । এই জ্ঞেয় ও জ্ঞান সমুদায়ই মনের সহিত নাশ পায়, মনের বিনাশে জ্ঞান বা জ্ঞেয় কিছুই থাকে না । যদি জ্ঞান ও জ্ঞেয় সমস্তই নষ্ট হইল, তাহাহটলে দ্বিতীয় পস্থা, অর্থাৎ মনের বিষয় আর কে থাকিবে, তখন দ্বৈত বুদ্ধি বিনষ্ট হইবে ॥ ৬০ ॥

লোকে চরাচর যাহা কিছু উপলভ্য হয়, সেই সমুদায়ই মনোদৃশ্য,

মনসো হু ণ্মনীভাবাদ্ভৈতং নৈবোপলভ্যতে ॥ ৬১ ॥

জ্ঞেয়বস্তুপরিত্যাগাদ্বিলয়ং যাতি মানসম্ ।

মনসো বিলয়ে জ্ঞাতে কৈবল্যমবশিষ্যতে ॥ ৬২ ॥

এবং নানাবিধোপায়াঃ সম্যক্ স্বানুভবান্বিতাঃ ।

তৎসর্বং মনোদৃশ্যং মনসা দৃশ্যং । মনঃসঙ্কল্পমাত্রমিত্যর্থঃ । মনঃকল্পনাসত্ত্বে প্রতীতেষুদভাবে চাপ্রতীতেভ্রম এব সর্বং জগৎ । ভ্রমশ্চ প্রতীতকশরী-
রত্বাৎ । ন চ বৌদ্ধমতপ্রসঙ্গঃ । ভ্রমাধিষ্ঠানশ্চ ব্রহ্মণঃ সত্যত্বাভ্যুপগমাৎ ।
মনস উন্মনীভাবাদ্বিলয়াদ্ভৈতং ভেদঃ নৈবোপলভ্যতে নৈব প্রতীয়তে ।
দ্বৈতভ্রমহেতোর্ম্মনঃ সঙ্কল্পশ্চাভবাৎ । হি তদ্বৈতাব্যয়ং ॥ ৬১ ॥

জ্ঞেয়মিতি । জ্ঞেয়ং জ্ঞানবিষয়ং যদ্বস্তু সর্বং চরাচরং যদদৃশ্যং তশ্চ
পরিত্যাগানামরূপায়কশ্চ তশ্চ পরিবর্জ্যাদ্বিলয়ং সচ্চিদানন্দরূপাশ্চাকারং
ভবতি । মনসো বিলয়ে জ্ঞাতে সতি কৈবল্যং কেবলশ্চান্বনো ভাবঃ
কৈবল্যমবশিষ্যতে । অদ্বিতীয়াশ্চরূপমবশিষ্টং ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৬২ ॥

এবমিতি । এবমন্তর্লক্ষ্যং বহির্দৃষ্টিরিত্যাহ্যুক্তপ্রকারেণ মহান্ সমাধি-
পরিশীলনশুদ্ধ আত্মান্তঃকরণং যেষাং তে মহাত্মানন্তেষ্মহাত্মভিঃ পূর্বে চ
তে আচার্যাশ্চ পূর্বাচার্যা মৎস্তেজাদয়ন্তেষু সমাধেচ্চিত্তবৃত্তিনিরোধশ্চ

অর্থাৎ মনের সঙ্কল্পবশতই সচরাচর জগৎ প্রতীয়মান হয় । যাবৎ মনের
সঙ্কল্প থাকে, তাবৎ সমুদায় পদার্থের প্রতীতি হয়, সঙ্কল্পের অভাব
হইলে আর কোন পদার্থ প্রতীয়মান হয় না ; সুতরাং এই জগৎ ভ্রম-
মাত্র । যখন এই মনের লয় হয়, তখন আর দ্বিতীয় কিছুই উপলভ
করা যায় না ॥ ৬১ ॥

চরাচর দৃশ্যমান জ্ঞেয় বস্তু পরিত্যক্ত হইলে, মন লয়পায়, অর্থাৎ
সচ্চিদানন্দস্বরূপ আত্মাকারে পরিণত হয় এবং মনের বিলয় হইলে
কেবল আত্মস্বরূপই অবশিষ্ট থাকে, অর্থাৎ অদ্বিতীয় ব্রহ্মময় হয় ॥ ৬২ ॥

সমাধি পরিশীলনদ্বারা যাহাদিগের অন্তঃকরণ বিশুদ্ধ হইয়াছে, মৎস্তে-
জাদি সেই সকল পূর্বতন যোগী চিত্তবৃত্তিনিরোধের বিবিধ উপায় নিক্রপণ

সমাধিমার্গাঃ কথিতাঃ পূর্বাচার্যৈর্নৈহাভ্যুভিঃ ॥ ৬৩ ॥

শুশ্রূষ্যৈ কুণ্ডলিষ্ঠৈ শুধ্যৈ চন্দ্রজন্মণে ।

মনোম্নৈ নমস্ত্যং মহাশক্ত্যৈ চিদান্ধনে ॥ ৬৪ ॥

অশক্যতত্ত্ববোধানাং মূঢ়ানাংপি সম্মতম্ ।

মার্গাঃ প্রাপ্ত্যুপায়াঃ কথিতাঃ । কীদৃশাঃ সমাধিমার্গাঃ । নানাবিধোপায়াঃ নানাবিধা উপায়াঃ সাধনানি যेषাং তে তথা সম্যক্ সমীচীনতয়া সংশয়-বিপর্যয়রাহিত্যেন যঃ স্বানুভব আত্মানুভবস্তেনাবিতা যুক্তাঃ ॥ ৬৩ ॥

শুশ্রূষাদিত্যঃ কৃতকৃত্যস্তাঃ প্রণমতি । শুশ্রূষ্যৈ ইতি । শুশ্রূষা মধ্য-নাড়ী তন্ত্ৰে কুণ্ডলিষ্ঠৈ আধারশক্ত্যৈ চন্দ্রাদক্রমধ্যস্থাজ্জন্ম যন্তান্ত্রৈ শুধ্যৈ পীযুষ্যৈ মনোম্নৈ তুর্ধ্যাবস্থ্যৈ চিচ্চৈতন্ত্রমাত্মা স্বরূপং যন্তাঃ সা তথা তন্ত্ৰে মহতী জড়ানাং কার্যোদ্ভিন্নমনসাং চৈতন্ত্রসম্পাদকত্বাং সর্বোত্তমা যা শক্তিচিচ্ছক্তিঃ পুরুষরূপা তন্ত্ৰে । তুভ্যমিতি প্রত্যেকং সহধ্যাতে । নমঃ প্রস্বীতাবোহস্ত ॥ ৬৪ ॥

নানাবিধান্ সমাধ্যুপায়ানুজ্ঞা নাদানুসন্ধানরূপং মুখ্যোপায়ং প্রতি-জনীতে । অশক্যোতি । অব্যাপ্তপন্নদশক্যস্তত্ত্বজ্ঞানং যেষাং তে তথা তেষাং মূঢ়ানামনধীতানাং সম্মতং । অপিশকাং কিমুতাদীতানামিতি

করিয়াছেন । ঐ সকল উপায় নানাবিধ কারণে সাধিত এবং আত্মানু-ভব সমন্বিত ; সুতরাং ঐ সকল উপায় অবলম্বন করিলে অনায়াসে যোগসাধন করিয়া জীবনুজ্জি লাভ করিতে পারে ॥ ৬৩ ॥

শুশ্রূষাদিনাড়ী হইতে সাধক কৃতকৃত্য হইতে পারে, অতএব তাহা-দিগের প্রণাম করিতেছেন ।—মধ্যনাড়ী শুশ্রূষা, আধারশক্তি কুণ্ডলিনী, ক্রমধ্যস্থ চন্দ্রবিগলিত শুধা, তুর্ধ্যাবস্থ্যরূপিণী মনোম্ননী, জড় কার্য্য, ইন্দ্রিয় ও মনের চৈতন্ত্র সম্পাদনকারিণী চিৎশক্তি, ইহাদিগের প্রত্যেকের নমস্কার হইক ॥ ৬৪ ॥

পূর্বে সমাধির নানাবিধ উপায় নিরূপণ করিয়া এইক্ষণ নাদানুসন্ধান রূপ মুখ্য উপায় নিরূপণ করিতেছেন ।—যাহারা অব্যাপ্তপন্নহেতু তত্ত্ব

প্রোক্তং গোরক্ষনাথেন নাদোপাসনমুচ্যতে ॥ ৬৫ ॥

শ্রীআদিনাথেন সপাদকোটী-

লয়প্রকারাঃ কথিতা জয়ন্তি ।

নাদানুসন্ধানকমেকমেব

মন্ত্যামহে মুখ্যতমং লয়ানাম্ ॥ ৬৬ ॥

মুক্তাসনে স্থিতো যোগী মুদ্রাং সন্ধায় শাস্তবীম্ ।

গম্যতে । গোরক্ষনাথেন প্রোক্তমীত্যনেন মহত্কৃত্বাহুপাদেয়ত্বং গম্যতে ।

নাদানানাহতধ্বনৈরুপাসনেহ্নুসন্ধানরূপং সেবনমুচ্যতে ॥ ৬৫ ॥

শ্রীআদিনাথেনেতি । শ্রীআদিনাথেন শিবেন কথিতাঃ প্রোক্তাঃ পাদেন চতুর্থাংশেন সহ বর্তমানাঃ কোটিসংখ্যাকা লয়প্রকরাশ্চিত্তলয়-সাধনভেদা জয়ন্ত্যংকর্ষণে বর্তন্তে । বয়ং তু নাদানুসন্ধানকং নাদানুচিন্তন-মেব একং কেবলং লয়ানাং লয়সাধনানাং মধ্যে মুখ্যতমমতিশয়েন মুখ্যং মন্ত্যামহে জানীমহে উৎকৃষ্টানাং লয়সাধনানাং মধ্যে উৎকৃষ্টতমত্বাদগোর-ক্ষাভিমতত্বতাচ্চ নাদানুসন্ধানমেব অবশ্যং বিধেয়মিতি ভাঃ ॥ ৬৬ ॥

শাস্তবীমুদ্রায়া নাদানুসন্ধানমাহ । মুক্তাসন ইতি । মুক্তাসনে সিদ্ধা-

নির্ণয়ে অপক্ত, সেই সকল অনধীতশাস্ত্র মূর্খদিগের এবং কৃতবিদ্য পণ্ডিত-দিগের সম্মত যোগিপ্রবর গোরক্ষনাথোক্ত নাদ, অর্থাৎ অনাহত ধ্বনির উপাসনাতে অনুসন্ধানরূপ সেবন কথিত হইতেছে ॥ ৬৫ ॥

শ্রীআদিনাথ মহাদেব সপাদকোটীপ্রকার চিত্তবৃত্তিনিরোধের উপায় কহিয়াছেন, সেই সকল উপায় সর্বোৎকৃষ্টরূপে বিদ্যমান আছে । পরন্তু আমরা কেবল নাদানুসন্ধানকেই চিত্তলয় সাধনের মধ্যে প্রধান সাধন বলিয়া জানি । এই নাদানুসন্ধান সর্বপ্রকার লয়সাধনের প্রধান এবং গোরক্ষ নাথের অভিমত বিধায় নাদানুসন্ধান অবশ্য কর্তব্য ॥ ৬৬ ॥

প্রথমতঃ শাস্তবী মুদ্রার নাদানুসন্ধান কথিত হইতেছে।—যোগী ব্যক্তি সিদ্ধাসনে অবস্থিত হইয়া পূর্বোক্ত ক্রমানুসারে শাস্তবী মুদ্রা

শৃগুয়াদক্ষিণে কর্ণে নাদমন্তঃস্থমেকধীঃ ॥ ৬৭ ॥

শ্রবণপুটে নয়নযুগলজ্ঞানমুখানাং নিরোধনং কার্য্যম্ ।

শুদ্ধস্বস্বাসরণৌ স্ফুটমমলঃ শ্রয়তে নাদঃ ॥ ৬৮ ॥

মনে স্থিতো যোগী শাস্তবীঃ মুদ্রামন্তর্লক্ষ্যং বহির্দৃষ্টিরিত্যাদিনোক্তাং সন্ধায় কৃত্বা । একধীরেকাগ্রচিত্তঃ সন্ দক্ষিণে কর্ণেহস্তঃস্থস্বস্বাসনাড্যাং সন্তমেব নাদং শৃণুয়াৎ । তদুক্তং ত্রিপুরাসারসমুচ্চয়ে । আদৌ মন্তালি-মালাজনিতরবসমস্তারসংস্কারকারী নাদোহসৌ বাংশিকস্তানিলভরিতলস-দংশনিঃস্বানতুল্যঃ । ঘণ্টানাদানুকারী তদনু চ জলধিক্ষানধীরো গভীরো গর্জনপর্জ্জন্তঘোষঃ পর ইহ কুহরে বর্ততে ব্রহ্মনাড্যা ইতি ॥ ৬৭ ॥

পরাজুখীমুদ্রয়া নাদানুসন্ধানমাহ । শ্রবণপুটে নয়নয়োনেত্রয়োযুগলং যুগ্মং প্রাণশব্দেন জ্ঞানপুটে মুখমাস্তমেবাং । স্বন্দে প্রাণাজ্ঞানাদেকবস্তাবে প্রাপ্তেহপি সর্বস্তাপি স্বন্দেকবস্তাবস্ত বৈকল্পিকত্বাৎ ভবতি । তেষাং নিরোধনং করাজুলিভিঃ কার্য্যং । নিরোধনং চেৎ । অঙ্গুষ্ঠাভ্যামুভৌ কর্ণৌ তর্জ্জনীভ্যাং চ চক্ষুযী । নাসাপুটৌ তথাত্মাভ্যাং প্রচ্ছাদ্য করণানি চেতি । চকারান্তদাত্মাভ্যাং মুখং প্রচ্ছাদ্যোতি সমুচ্চীয়তে । শুদ্ধা প্রাণায়াম-

করিয়া একাগ্রচিত্তে দক্ষিণ কর্ণদ্বারা অন্তঃস্থ স্বস্বস্বাসনাড়ীর ধ্বনি শ্রবণ করিবে । ত্রিপুরাসার সমুচ্চয়ে লিখিত আছে যে, ব্রহ্মনাড়ীতে প্রথমত মন্ত ভ্রমর শ্রেণীর গুণ গুণ ধ্বনির ত্রায় শব্দ হয়, তৎপরে বংশছিদ্র মধ্যে বায়ু প্রবেশ করিলে যেক্রপ শব্দ শুনা যায়, সেইক্রপ শব্দ হইয়া থাকে । অনন্তর ঘণ্টা ধ্বনির ত্রায় শব্দ হয়, পরে সমুদ্র মধ্যে যেক্রপ গভীর ও ঘোর ধ্বনি হয়, সেইক্রপ হইতে থাকে, তৎপরে মেঘধ্বনির ত্রায় শব্দ হয়, যাহাতে এই সকল শব্দ শুনিতে পারে, সাধক একাগ্রচিত্তে তাহাই করিবে ॥ ৬৭ ॥

এইরূপ পরাজুখী মুদ্রাদ্বারা নাদানুসন্ধান কথিত হইতেছে ।—সাধক প্রথমত কর্ণদ্বয়, নেত্রদ্বয় ও নাসিকাদ্বয় ইহাদিগের মুখ নিরোধ করিবে, অর্থাৎ অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলিদ্বারা কর্ণ, তর্জ্জনীদ্বারা নেত্র এবং অন্ত্রাঙ্গুলিদ্বারা

আরম্ভশ্চ ঘটশ্চৈব তথা পরিচয়োহপি চ ।

নিষ্পত্তিঃ সৰ্ব্বযোগেষু শ্রাদবস্থাচতুষ্টয়ম্ ॥ ৬৯ ॥

অথারম্ভাবস্থা ।

ব্রহ্মগ্রন্থেভবেশ্বেদো হ্যানন্দঃ শূন্যসম্ভবঃ ।

বিচিত্রঃ কণকো দেহেহনাহতঃ শ্রায়তে ধ্বনিঃ ॥ ৭০ ॥

শ্রলরহিতা যা স্রুম্মাসরণিঃ স্রুম্মাপদ্ধতিস্তত্ত্বামমলো নাদঃ স্ফুটং ব্যক্তং শ্রায়তে ॥ ৬৮ ॥

অথ নাদস্ত চত্বশ্চৈবস্থাঃ প্রাহ । আরম্ভশ্চৈত । আরম্ভাবস্থা ঘটাবস্থা পরিচয়াবস্থা নিষ্পত্ত্যবস্থা ইতি । সৰ্ব্বযোগেষু সৰ্ব্বেষু চিত্তবৃত্তি-নিরোধোপায়েষু শাস্তব্যাদিষু অবস্থাচতুষ্টয়ং শ্রাং । চট্টেবতথাপিবাঃ পাদপূরণার্থাঃ ॥ ৬৯ ॥

তত্রারম্ভাবস্থামাহ । ব্রহ্মগ্রন্থেইতি । ব্রহ্মগ্রন্থেরনাহতচক্রে বর্তমানায়া ভেদঃ প্রাণায়ামাত্ম্যাসেন ভেদনং যদা ভবেত্তদেতি যত্তদোরধ্যাহারঃ । আনন্দয়তীত্যানন্দঃ আনন্দজনকঃ শূন্রে হৃদাকাশে সম্ভবতীতি শূন্যসম্ভবো হৃদাকাশোৎপন্নো বিচিত্রো নানাবিধঃ কণো ভূষণনিদাদঃ স এব কণকঃ ভূষণনিদাদসদৃশ ইত্যর্থঃ । ভূষণানাং তু শিজিতং । নিকাগো নিকণঃ কণাঃ

নাসিকা ও মুখ আচ্ছাদন করিয়া প্রাণায়ামদ্বারা বিত্ত্ব যে স্রুম্মাপদ্ধতি তাহাতে স্পষ্ট শব্দ শ্রবণ করিবে ॥ ৬৮ ॥

অনন্তর নাদের অবস্থাচতুষ্টয় কথিত হইতেছে ।—নাদের প্রথম আরম্ভাবস্থা, দ্বিতীয় ঘটাবস্থা, তৃতীয় পরিচয়াবস্থা এবং চতুর্থ নিষ্পত্ত্যবস্থা । সৰ্ব্বপ্রকার চিত্তবৃত্তি নিরোধেই উক্ত অবস্থাচতুষ্টয় হইয়া থাকে ॥ ৬৯ ॥

এইক্ষণ আরম্ভাবস্থা কথিত হইতেছে ।—যখন প্রাণায়ামাত্ম্যাসদ্বারা অনাহত চক্রে বর্তমান ব্রহ্মগ্রন্থের ভেদ হয়, তখন দেহমধ্যে হৃদয়াকাশে নানাবিধ ভূষণ ধ্বনির শ্রায় আনন্দজনক অনাহত ধ্বনি (কোন আঘাত জন্ম নহে) শ্রুত হইতে থাকে ॥ ৭০ ॥

দিব্যাদেহশ্চ তেজস্বী দিব্যগন্ধস্বরোগবান্ ।

সম্পূর্ণহৃদয়ঃ শূন্য আরম্ভো যোগবান্ ভবেৎ ॥ ৭১ ॥

অথ ঘটাবস্থা ।

দ্বিতীয়ায়াং ঘটাকৃত্য বায়ুর্ভবতি মধ্যগঃ ।

কণঃ কণনমিত্যপীতামরঃ । অনাহতো ধ্বনিরনাহতো নির্হাদো দেহে
দেহমধ্যে ক্রমতে শ্রবণবিষয়ো ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৭০ ॥

দিব্যাদেহ ইতি । শূন্যে হৃদাকাশে য আরম্ভো নাদারম্ভস্তন্মিহ সতি
হৃদাকাশবিভক্তাকাশক্রমধ্যাকাশাঃ শূন্যাতিশূন্যমহাশূন্যশব্দৈর্যব্যবহ্রিয়ন্তে
যোগিতিঃ । সম্পূর্ণহৃদয়ঃ প্রাণবায়ুনা সম্যক্ পূর্ণং হৃদয়ং যন্ত স তথা
আনন্দেন পূর্ণে হৃদয়ে যোগবান্ যোগী দিব্যো রূপলাবণ্যবলসম্পন্নো
দেহো যন্ত স দিব্যাদেহঃ তেজস্বী প্রতাপবান্ দিব্যগন্ধঃ দিব্য উত্তমো
গন্ধো যন্ত স তথা অরোগবান্ রোগরহিতো ভবেদिति সম্বন্ধঃ ॥ ৭১ ॥

ঘটাবস্থামাহ । দ্বিতীয়ায়ামিতি । দ্বিতীয়ায়াং বায়ুঃ প্রাণঃ ঘটাকৃত্য
আয়ুনা সহাপানং নাদবিন্দু চৈকীকৃত্য মধ্যগো মধ্যচক্রগতঃ কণ্ঠস্থানে
মধ্যচক্রং তদুত্তমত্রৈব জালন্ধরবন্ধে । মধ্যচক্রমিদং জ্ঞেয়ং ষোড়শাধার-
বন্ধনমিতি । যদাভবেদিত্যাধ্যাহারঃ । তদাস্ত্যামবস্থায়াম্ যোগী যোগা-

যখন হৃদয়াকাশে নাদাবস্তা হইতে থাকে, তখন যোগী ব্যক্তির হৃদয়
প্রাণবায়ুদ্বারা সম্পূর্ণ হয়, দেহ রূপলাবণ্য সম্পন্ন হয়, শরীরের তেজ বৃদ্ধি
পায়, অতিউত্তম গন্ধ অনুভূত হইতে থাকে এবং তাহার শরীরে কোন
রোগ থাকে না ॥ ৭১ ॥

অনন্তর নাদের ঘটাবস্থা কথিত হইতেছে ।—দ্বিতীয় ঘটাবস্থাতে
প্রাণবায়ু আপনার সহি অপানবায়ু এবং নাদবিন্দুকে একীভূত করিয়া
কণ্ঠস্থানে মধ্য চক্রগত হয় । এই গ্রন্থেই জালন্ধরবন্ধকথনে উক্ত আছে যে,
কণ্ঠস্থিত ষোড়শদল পদ্মই মধ্যচক্র । যখন ঐরূপ প্রাণ মধ্যচক্রাবস্থ হয়,
সেই অবস্থাতে যোগী ব্যক্তি পূর্ণাপেক্ষা কুশলবুদ্ধিশালী এবং রূপলাবণ্যা-
ধিক্যপ্রযুক্ত দেবতুল্য হয় । ঐশ্বর্যোক্ত রাজযোগে লিখিত আছে যে,

দৃঢ়াসনো ভবেদ্যোগী জ্ঞানী দেবসমস্তদা ॥ ৭২ ॥

বিষ্ণুগ্রন্থেষুতো ভেদাৎ পরমানন্দসূচকঃ ।

অতিশূন্যে বিমর্দশ্চ ভেরীশব্দস্তথা ভবেৎ ॥ ৭৩ ॥

তৃতীয়ায়াং তু বিজ্ঞেয়ো বিহায়োমর্দলধ্বনিঃ ।

মহাশূন্যং তদা যাতি সর্বসিদ্ধিসমাপ্তয়ম্ ॥ ৭৪ ॥

ভ্যাসী দৃঢ়াসনং যন্ত স দৃঢ়াসনঃ স্থিরাসনো জ্ঞানী পূর্বাপেক্ষয়া কুশল-
বুদ্ধির্দেবসমো রূপলাবণ্যাধিক্যাদেবতুল্যো ভবেৎ । তদুক্তমীশ্বরোক্তে
রাজযোগে । প্রাণাপানৌ নাদবিন্দু জীবায়ুপরমায়নোঃ । মিলিত্বা
ঘটতে যস্মাত্তস্মাৎ স ঘট উচ্যত ইতি ॥ ৭২ ॥

বিষ্ণুগ্রন্থেরিতি । ততো ব্রহ্মগ্রন্থিভেদনানন্তরং বিষ্ণুগ্রন্থেঃ কণ্ঠে বর্ত-
মানায়া ভেদাৎ কুস্তকৈর্ভেদনাৎ পরমানন্দস্ত ভাবিনো ব্রহ্মানন্দস্ত সূচকো
জ্ঞাপকঃ । অতিশূন্যে কণ্ঠাবকাশে বিমর্দোহনেকনাদসংমর্দো ভের্যাঃ
শব্দ ইব শব্দো ভেরীশব্দো ভেরীনাদশ্চ তদা তস্মিন্ কালে ভবেৎ ॥ ৭৩ ॥

পরিচয়াবস্থামাহ সাক্ষিদ্বাভ্যাং । তৃতীয়ায়াং পরিচয়াবস্থায়াম্ বিহায়ো-
মর্দলধ্বনিবিহায়সি ক্রমধ্যাকাশে মর্দলস্ত বাদ্যবিশেষস্ত ধ্বনিরিব ধ্বনি-
র্বিজ্ঞেয়ো বিশেষণ জ্ঞানার্হো ভবতি । তদা তস্মামবস্থায়াম্ সর্ব-

যেহেতু প্রাণবায়ু, অপানবায়ু, নাদ ও বিন্দু এই সকল মিলিত হইয়া ঘটা-
কার হয়, অতএব ইহাফে ঘটাবস্থা বলে ॥ ৭২ ॥

ব্রহ্মগ্রন্থির ভেদানন্তর কণ্ঠে বর্তমান বিষ্ণুগ্রন্থির ভেদবশত কণ্ঠাব-
কাশে ব্রহ্মানন্দ সূচক ভেরী শব্দের ত্রায় শব্দ হইতে থাকে । যখন অনাহত
চক্রভেদের পর কণ্ঠচক্রভেদ হইয়া শব্দ হয়, তখন ঐ শব্দ শ্রবণ করিলে
পরমানন্দ উপস্থিত হয় ॥ ৭৩ ॥

অনন্তর পরিচয়াবস্থা কথিত হইতেছে ।—তৃতীয় পরিচয়াবস্থাতে
ক্রমধ্যগত আকাশে মর্দলনামক বাদ্যবিশেষের শব্দের ত্রায় শব্দ অল্পভূত
হয় । এই অবস্থা হইলে প্রাণ অগ্নিাদি অষ্টসিদ্ধির আশ্রয়ভূত ক্রমধ্য-
গত আকাশ প্রাপ্ত হইয়া থাকে ॥ ৭৪ ॥

চিত্তানন্দং তদা জিত্বা সহজানন্দসম্ভবঃ ।

দোষদুঃখজরাব্যাধিক্ষুধানিদ্রাবিবর্জিতঃ ॥ ৭৫ ॥

রুদ্রগ্রস্থিঃ যদা ভিত্ত্বা শর্ক্বপীঠগতোহনিলঃ ।

নিষ্পত্তৌ বৈণবঃ শব্দঃ কণদ্বীণাক্রণে ভবেৎ ॥ ৭৬ ॥

সিদ্ধিসমাপ্তয়ঃ সর্বাসাং সিদ্ধীনামগিমাধীনাং সমাপ্তয়ঃ স্থান* । তত্র সংযমাদগিমাদিপ্রাপ্তেঃ মহাশূণ্ডঃ ক্রমধ্যাকাশং যাতি গচ্ছতি প্রাণ ইতি শেষঃ ॥ ৭৪ ॥

চিত্তানন্দমিতি । চিত্তানন্দং নাদবিষয়াস্তঃকরণবৃত্তিজ্ঞাতং সুখং জিত্বাভিভূয় সহজানন্দসম্ভবঃ সহজানন্দঃ স্বাভাবিকাসুখং তত্ত্ব সম্ভবঃ সদোষা বাতপিত্তকফা দুঃখং তজ্জ্ঞাতা বেদনা অদ্যাত্মিকাদি চ জরা বৃদ্ধা-বস্থা ব্যাধির্জরাদিঃ ক্ষুধা বুভুক্ষা নিদ্রা স্বাপ এতৈর্কর্ব্বার্জিতো রহিতস্তদা যোগী ভবতীতি ॥ ৭৫ ॥

তদা কদেত্যপেক্ষায়ামাহ । রুদ্রেতি । যদা রুদ্রগ্রস্থিঃ ভিত্ত্বা আজ্ঞা-চক্রে রুদ্রগ্রস্থিঃ শর্ক্বশ্বেশ্বরশ্চ পীঠং স্থানং ক্রমধ্যং তত্র গতঃ প্রাপ্তোহনিলঃ প্রাণো ভবতি তদা নিষ্পত্ত্যবস্থামাহ নিষ্পত্ত্যবতি । নিষ্পত্তৌ নিষ্পত্ত্য-বস্থায়াম্ । ব্রহ্মরন্ধ্রে গতে প্রাণে নিষ্পত্ত্যবস্থা ভবতি । বৈণবঃ বেণো-

পরিচয়্যাবস্থা হটলে নাদের বিষয়ীভূত অন্তঃকরণবৃত্তিজ্ঞাত সুখ অভিভূত করিয়া স্বাভাবিক আশ্বসুখের আবির্ভাব হয়, আর সেই যোগীর বাত, পিত্ত ও কফজনিত ক্রেশ, দুঃখজ্ঞাত বেদনা, জরাদি রোগ, ক্ষুধা, নিদ্রা, এই সকল নিবৃত্তি হইয়া যায় । উক্ত অবস্থাতে যে পরমা-নন্দ উপস্থিত হয়, তাহাতেই ক্ষুধাদির ক্রেশ অভিভূত থাকে ॥ ৭৫ ॥

যখন আজ্ঞাচক্রস্থিত যে রুদ্রগ্রস্থি, অর্থাৎ ঈশ্বরের পীঠস্থানরূপী ক্রমধ্য আছে, তাহাতে প্রাণবায়ু লীন হয়, তখনই উক্ত অবস্থা হইয়া থাকে । অনন্তর চতুর্থ নিষ্পত্ত্যবস্থা কথিত হইতেছে । প্রাণ ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিলেই নিষ্পত্তি অবস্থা হয়, এই নিষ্পত্তি অবস্থাতে বংশীশব্দ ও বীণাবাদ-নের স্থায় শব্দ হয় ॥ ৭৬ ॥

একীভূতং তদা চিত্তং রাজযোগাভিধানকম্ ।

সৃষ্টিসংহারকর্তাসৌ যোগীশ্বরসমো ভবেৎ ॥ ৭৭ ॥

অস্ত বা মাস্ত বা মুক্তিরত্রৈবাখণ্ডিতং সুখম্ ।

লয়োস্তুবমিদং সৌখ্যং রাজযোগাদবাধ্যতে । ৭৮ ॥

রাজযোগমজ্ঞানস্তঃ কেবলং হঠকর্নিগঃ ।

এতানভ্যাসিনো মন্ত্রে প্রয়াসফলবর্জিতান্ ॥ ৭৯ ॥

রয়ং বৈণবো বংশসম্বন্ধী শব্দো নিনাদঃ কণন্তী শব্দায়মানা বা বীণা তন্ত্ৰাঃ
কণঃ শব্দো ভবেৎ ॥ ৭৬ ॥

তদা তন্ত্ৰামবস্থায়াং চিত্তমন্তঃকরণমেকীভূতমেকবিষয়ীভূতং । বিষয়-
বিষয়িণোরভেদোপচারাং । তদ্রাজযোগাভিধানকং রাজযোগ ইত্যভি-
ধানং যন্ত তদ্রাজযোগাভিধানকং চিত্তশ্রুকাগ্রতৈব রাজযোগ ইত্যর্থঃ ।
সৃষ্টিসংহারেতি । অসৌ নাদানুসন্ধানপরো যোগী সৃষ্টিসংহারকর্তা সৃষ্টিং
সংহারং চ করোতীতি তাদৃশঃ । অতএবেশ্বরসম ঈশ্বরতুল্যো ভবেৎ ॥ ৭৭ ॥

অস্ত বেতি । রাজযোগমিতি । উভৌ প্রাগ্‌ব্যাখ্যাতৌ ॥ ৩৮ ॥ ৩৯ ॥

নিষ্পত্তি অবস্থাতে চিত্ত এক বিষয়ীভূত হয়, বিষয় ও বিষয়ীর
অভেদোপচার হেতু অস্তঃকরণ নির্বিষয় হইয়া থাকে । এইরূপ চিত্তের
একাগ্রতার নাম রাজযোগ । এই রাজযোগানুসন্ধানকারী যোগী সৃষ্টি
ও প্রলয় করিতে পারে ; সুতরাং উক্তরূপ যোগীকেই ঈশ্বর বলা যায় ।
বাস্তবিক তিনিই ঈশ্বর তুল্য ॥ ৭৭ ॥

যোগিগণের মুক্তি হউক, আর নাই হউক, তাহাদিগের উক্ত নিষ্পত্তি
অবস্থাতে যে সুখ হয়, তাহার নাশ হয় না । চিত্তের লয় হইলেই উক্ত
পরমানন্দ জন্মে, যোগিগণ রাজযোগ হইতেই এই অখণ্ড সুখ লাভ
করিয়া থাকে ॥ ৭৮ ॥

যাহারা রাজযোগ জানে না, অথবা কেবল হঠযোগানুষ্ঠান করে,
তাহারা উক্ত কর্ম সকল অভ্যাস করিয়াও পরিশ্রমের অনুরূপ ফল পায়

উন্নত্বাপ্তয়ে শীঘ্রং ক্রমধ্যানং মম সম্মতম্ ।

রাজযোগপদং প্রাপ্তুং সুখোপায়োহন্নচেতসাম্ ।

সদ্যঃ প্রত্যয়সন্ধায়ী জায়তে নাদজ্ঞো লয়ঃ ॥ ৮০ ॥

নাদানুসন্ধানসমাধিভাজাং

যোগীশ্বরানাং হৃদি বর্দ্ধমানম্ ।

উন্নত্বাপ্তয় ইতি । শীঘ্রং অরিতমুন্নত্বা উন্নত্ববস্থায়া অবাপ্তয়ে প্রাপ্ত্যর্থং ক্রমধ্যানং ক্রমোধ্যানং ক্রমধ্যে ধ্যানং মম স্বাক্ষারামন্ত সম্মতং । রাজযোগো যোগানাং রাজা তদেব পদং রাজযোগপদং তুর্য্যাবস্থাধ্যং প্রাপ্তুং লক্ষুং পূর্ব্বোক্তক্রমধ্যানরূপং সুখোপায়ঃ সুখসাধ্যঃ উপায় সুখোপায়ঃ অন্তচেতসামন্নবুদ্ধীনামপি । কিমুতাত্ত্বেষামিত্যভিপ্রায়ঃ । নাদজঃ নাদাজ্ঞাতো লয়শ্চিন্তাবিলয়ঃ সদ্যঃ শীঘ্রং প্রত্যয়ং প্রতীতং সন্দধাতীতি প্রত্যয়সন্ধায়ী প্রতীতিকরো জায়তে প্রাপ্তুর্ভবতি ॥ ৮০ ॥

নাদানুসন্ধানেতি । নাদস্থানাহতধ্বনেরনুসন্ধানমনুচিস্তনং তেন সমাধিশ্চিষ্টৈকাগ্র্যং তং ভজন্তীতি নাদানুসন্ধানসমাধিভাজন্তেষাং যোগিষু যোগযুক্তেষীশ্বরঃ সমার্থান্তেষাং হৃদি হৃদয়ে বর্দ্ধিত ইতি বর্দ্ধ-

না । আমরা বিবেচনা করি রাজযোগ না জানিয়া কেবল হঠযোগ করিলে কোন ফলই হয় না ॥ ৭৯ ॥

শীঘ্র উন্ননী অবস্থা প্রাপ্তির নিমিত্ত ক্রমধ্যে ধ্যান করিবে, ইহাই স্বাক্ষারাম যোগীর সম্মত, পরন্তু উক্ত ক্রমধ্যে ধ্যানই রাজযোগ লাভের সুখোপায় । অন্তবুদ্ধি ব্যক্তিরও উক্ত উপায়ে অনায়াসে রাজযোগ লাভ করিতে পারে । কিন্তু যাহারা অসম্মবুদ্ধি, তাহারা অনায়াসেই রাজযোগ পাইতে পারে । পরন্তু নাদানুসন্ধানে যে চিন্তের লয় হয়, তাহা সদ্যঃ প্রতীতিকর, অর্থাৎ সত্ত্বরেই কার্য সাধন করিয়া থাকে ॥ ৮০ ॥

যাহারা নাদানুসন্ধান দ্বারা সমাধি আশ্রয় করিয়াছেন, সেই সকল যোগীশ্বরদিগের হৃদয়ে যে অদ্বিতীয় সুখ বর্ত্তমান আছে, ঐ সুখ কেহ বাক্যে ব্যক্ত করিতে পারে না, একমাত্র শ্রীগুরুই ঐ সুখ জানেন, অর্থাৎ

অনিন্দমেকং বচসামগম্যঃ

জান্নাতি তং শ্রীগুরুনাথ একঃ ॥ ৮১ ॥

কর্ণো'পিধায় হস্তাত্যাং যং শৃণোতি ধ্বনিং মুনিঃ ।

মানস্তং বর্দ্ধমানং বচসাং বাচামগম্যং । ইদমিতি বক্তুমশক্যং তং যোগ-
শাস্ত্রপ্রসিদ্ধমেকং মুখ্যমানন্দমাহ্লাদমেকোহনন্তঃ শ্রীগুরুনাথঃ শ্রীমান্
গুরুরেব নাথো জানাতি বেত্তি । এতেন নাদানুসন্ধানানন্দো গুরুগম্য
এবেতি স্মৃতিতং ॥ ৮১ ॥

নাদানুসন্ধানাং প্রত্যাহারাদিক্রমেণ সমাধিমাহ কর্ণাবিত্যাदिभिः ।
মুনির্মননশীলো যোগী হস্তাত্যামিত্যেনেন হস্তানুষ্ঠৌ লক্ষ্যতে । তাভ্যাং
কর্ণো'শ্রোত্রে পিধায় । হস্তানুষ্ঠৌ শ্রোত্রবিবরয়োঃ কৃত্তেত্যর্থঃ । যং
ধ্বনিমনাহতনিঃস্বনং শৃণোত্যা কর্ণয়তি তত্র তস্মিন্ ধ্বনৌ স্থিরীকুর্যাদ-
স্থিরং স্থিরং সম্পদ্যমানং কুর্য্যাৎ । যাবৎ স্থিরং পদং স্থিরপদং তুর্য্যার্থ্যং
গচ্ছৎ । তদুক্তং । তুর্য্যাবস্থাচিদিভিব্যঞ্জকনাদস্ত বেদনং প্রোক্তামিতি
নাদানুসন্ধানেন বায়ুদৈর্ঘ্যমগ্নিমাদয়োহপি ভবন্তীতি । উক্তং চ ত্রিপুরা-
সারসমুচ্চয়ে । বিজিতো ভবতীহ তেন বায়ুঃ সহজো যন্ত সমুখিতঃ
প্রণাদঃ । অগ্নিমাদিগুণা ভবন্তি তস্তামিতপুণ্যং চ মহাগুণোদয়ন্ত ।

নাদানুসন্ধানেন যে স্মৃথোদয় হয়, তাহা গুরুগম্য, ইহাই প্রতীয়মান হই-
তেছে ॥ ৮১ ॥

নাদানুসন্ধান হইতে যেক্রমে প্রত্যাহারাদিক্রমে সমাধি হয়, তাহাই
কথিত হইতেছে ।—মননশীল যোগী ব্যক্তি উভয় হস্তের অনুষ্ঠান দ্বারা কর্ণদ্বয়
আচ্ছাদন করিয়া, অর্থাৎ হস্তানুষ্ঠান দ্বারা শ্রোত্রবিবর রুদ্ধ করিয়া যে
অর্নাহত ধ্বনি শ্রবণ করিতে পায়, সেই ধ্বনি শ্রবণে চিত্তকে স্থির করিয়া
রাখিবে । যাবৎ সাধক স্থিরপদ লাভ করিতে না পারে, তাবৎ এইরূপ
করিবে । শাস্ত্রান্তরে উক্ত আছে যে, চিত্তের অভিব্যঞ্জক নাদের জ্ঞানই
তুর্য্যাবস্থা । নাদানুসন্ধান দ্বারা প্রাণবায়ু স্থির হইয়া থাকে এবং অগ্নিমাди
সিদ্ধি লাভ হয় । ত্রিপুরাসার সমুচ্চয়ে লিখিত আছে যে, বাহার স্বভাবত

তত্র চিত্তং স্থিরীকুর্যাদ্যাবৎ স্থিরপদং ব্রজেৎ ॥ ৮২ ॥

অভ্যস্তমানো নাদোহয়ং বাহ্যমাবুগুতে ধ্বনিম্ ।

পক্ষাদ্বিক্লেপমখিলং জিত্বা যোগী সূখী ভবেৎ ॥ ৮৩ ॥

শ্রয়তে প্রথমাভ্যাসে নাদো নানাবিধো মহান্ ।

ততোহভ্যাসে বর্দ্ধমানে শ্রয়তে সূক্ষ্মসূক্ষ্মকঃ ॥ ৮৪ ॥

স্বররাজতনুজৈবিরিক্তে বিনিরূধ্য স্বকরাঙ্গুলিঘ্রয়েন । জলধেরিব ধীর-
নাদমতঃ প্রসরন্তঃ সহসা শৃণোতি মর্ত্য ইতি । স্বররাজ ইন্দ্রস্তস্ত তনুজো-
হজুনস্তস্ত বৈরী কর্ণস্তদ্রক্চে স্পষ্টমশ্রুৎ ॥ ৮২ ॥

অভ্যস্তমান ইতি অভ্যস্তমানোহনুসন্ধীয়মানোহয়ং নাদোহনাহতাথ্যো
বাহ্যং ধ্বনিং বহির্ভবং শব্দমাবুগুতে শ্রুত্যোর্ষিষয়ং । যোগী নাদাভ্যাসী
পক্ষান্মাসাক্ষাদখিলং সর্বং বিক্লেপং চিত্তচাঞ্চল্যং জিত্বাহতিভূয় সূখী
স্বানন্দো ভবেৎ ॥ ৮৩ ॥

শ্রয়ত ইতি । প্রথমাভ্যাসে পূর্ষাভ্যাসে নানাবিধোহনেকবিধো
মহান্ জলধিজীমূতভেগ্যাদিসদৃশো নাদোহনাহতস্বনঃ শ্রয়তে আকর্ণ্যতে ।

নাদ সমুৎখিত হয়, সেই ব্যক্তির প্রাণবায়ু পরাজিত হইয়া থাকে, আর
তাহার অগ্নিমাди অষ্ট সিদ্ধিলাভ হয়, অতিমত পুণ্য সঞ্চয় হয় এবং মহা-
শুণোদয় হয় । সেই ব্যক্তি করাস্তুলিঘ্রারা কর্ণঘ্রয়ের রক্ত নিরুদ্ধ করিলে
অন্তঃকরণে সহসা সাগর গর্জনের ত্রায় গভীর নাদ শুনিতে পায় ॥ ৮২ ॥

উক্ত অনাহত ধ্বনি শ্রবণ অভ্যস্ত হইলে বাহ্যনাদ আবরণ করে,
অর্থাৎ যে ব্যক্তি উক্ত নাদ শ্রবণ করিতে পায়, সে বাহ্যশব্দ শুনিতে পায়
না । এই যোগীব্যক্তি উক্ত নাদানুসন্ধানদ্বারা মাসাক্ষমধ্যে সমুদায় চিত্ত-
চাঞ্চল্য নিবারণ করিয়া সূখী হইতে পারে ॥ ৮৩ ॥

নাদানুসন্ধানের প্রথমাবস্থায় সাগরগর্জন, মেঘধ্বনি ও ভেরীশব্দ
প্রভৃতির ত্রায় অনেক প্রকার শব্দ শুনিতে পায়, পরন্তু ক্রমশঃ নাদানু-
সন্ধানাভ্যাস বৃদ্ধি পাইলে সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম শব্দ শুনিতে থাকে ॥ ৮৪ ॥

ଆଦୌ ଜଳାଧିକୀୟତାଭେରୀବାର୍ବାରମନ୍ତ୍ରବାଃ ।

মধ্যে মর্দলশঙ্খোখা ঘণ্টাকাহলজাসুখা ॥ ৮৫ ॥

অন্তে তু কিঙ্কিণীবংশবীণাভ্রমরনিঃস্বনাঃ ।

ইতি নানাবিধা নাদাঃ শ্রীযন্তে দেহমধ্যগাঃ ॥ ৮৬ ॥

ততোহনন্তরমভ্যাসে নাদাহুসন্ধানাভ্যাসে বন্ধিগানে সতি হৃদ্বাহৃদ্বকঃ
হৃদ্বঃ হৃদ্বঃ এব ক্রয়তে শ্রবণবিষয়ো ভবতি ॥ ৮৪ ॥

নানাবিধং নাদমাহ দ্বাভ্যাং । আদাবিতি । আদৌ বায়োরব্রন্ধরকু-
গমনসময়ে জলধিঃ সমুদ্রো জীমূতো মেঘো ভেরী বাদ্যবিশেষঃ । ভেরী
স্ত্রী ছন্দুতিঃ পুমানিত্যমরঃ । বর্ঝরো বাদ্যবিশেষঃ । বাদ্যপ্রভেদা ডমরু-
মডু গুডিডিমবর্ঝরাঃ । মর্দলঃ পণবোন্তোহপীত্যমরঃ । জলধিপ্রমুখেভ্যঃ
সম্ভব ইব সম্ভবো যেষাং তে তথা মধ্যো ব্রন্ধরক্কে বায়োঃ স্থৈর্য্যানস্তরং
মর্দলো বাদ্যবিশেষঃ শজো জলজস্তাভ্যামুখা ইব মর্দলশজোখাঃ ।
ঘণ্টাকাহলৌ বাদ্যবিশেষৌ তাভ্যাং জাতা ইব ঘণ্টাকাহলজাঃ ॥ ৮৫ ॥

অন্তে বিতি । অন্তে তু প্রাণশ্চ ব্রহ্মরন্ধ্রে বহুস্থিৰ্য্যানন্তরং তু কিঞ্চিৎ
ক্ষুদ্রঘণ্টিকা বংশো বেণুঃ বীণা তস্ত্রী ভ্রমরো মধুগঃ তেষাং নিব্বনা ইতি
পূৰ্ব্বোক্তাঃ নানাবিধা অনেকপ্রকারকা দেহশ্চ মধ্যে গতাঃ প্রাপ্তাঃ
শ্রয়ন্তে ॥ ৮৬ ॥

যখন প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করে, সেই সময় সাগরগর্জ্জন, মেঘ-ধ্বনি, ভেরী (বাদ্যবিশেষ)-শব্দ, বাকর (কাঁসর)-শব্দ সদৃশ শব্দ শ্রুত হইতে থাকে । মধ্যবস্থায় প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রবিষ্ট হইলে মর্দল (এক প্রকার বাদ্য)-শব্দ, শজাশব্দ, ঘণ্টাশব্দ এবং কাহল (এক প্রকার বাদ্য)-শব্দের ছায় শব্দ শুনিতে পায় ॥ ৮৫ ॥

প্রাণবায়ু ত্তরকে স্থির হইলে ক্ষুদ্র ঘণ্টা, বংশী, বীণা ও ভ্রমরশ্রেণীর
নাদের স্থায়ী নাদশ্রবণ হইয়া থাকে। এইরূপে প্রাণবায়ুর ত্তরকে
প্রবেশের প্রথমে, মধ্যে ও অন্তে নানাপ্রকার শব্দ শুনিতে পায় ॥ ৮৬ ॥

মহতি শ্রয়মাণেহপি মেঘভের্যাদিকে ধ্বনৌ ।

তত্র সূক্ষ্মাং সূক্ষ্মতরং নাদমেব পরামুশেৎ ॥ ৮৭ ॥

ঘনমুৎসৃজ্য বা সূক্ষ্মে সূক্ষ্মমুৎ সৃজ্য বা ঘনে ।

রমমাণমপি ক্ষিপ্তং মনো নান্যত্র চালয়েৎ ॥ ৮৮ ॥

মহতীতি । মেঘশ্চ ভেরী চ তে আদী যন্ত স মেঘভের্যাদিকন্তগ্নিন্ । মেঘভেরীশব্দৌ তজ্জহ্ননির্ঘোষণরৌ । মহতি বহলে ধ্বনৌ নিনাদে শ্রয়-মাণে আকর্ণ্যমানে সতাপি তত্র তেষু নাদেষু সূক্ষ্মাং সূক্ষ্মতরমপি সূক্ষ্মং নাদমেব পরামুশেচ্চিস্তয়েৎ । সূক্ষ্মস্ত নাদস্ত চিরস্থায়িত্বাসক্তচিত্ত-শিরং স্থিরমতির্ভবেদिति ভাবঃ ॥ ৮৭ ॥

ঘনমিতি । ঘনং মহান্তং নাদং মেঘভের্যাদিকমুৎসৃজ্য-ঘনে বা নাদে রমমাণং ঘনসূক্ষ্মাত্তরনাদগ্রহণপরিত্যাগাভ্যাং ক্রীড়ন্তমপি ক্ষিপ্তং রজসাত্যস্তচঞ্চলং মনোহন্ত্রজ্য বিষয়াস্তরে ন চালয়েন্ন প্রেরয়েৎ । ক্ষিপ্তং মনো বিষয়াস্ত্রাসক্তং ন সমাধীয়তে নাদেষু রমমাণং তু সমাধীয়ত ইতি ভাবঃ ॥ ৮৮ ॥

নাদানুসন্ধানকালে মেঘধ্বনি ও ভেরী শব্দের ছায় মহাশব্দ শ্রবণ হইলে সেই সকল শব্দের মধ্যে অতি সূক্ষ্মতর নাদ চিন্তা করিবে । কিছু দিন নাদানুসন্ধান করিলে এই সকল মহাশব্দ নিবারণ হইয়া যায় এবং চিরকাল অতি সূক্ষ্মশব্দ শ্রুত হইতে থাকে ; সুতরাং এই শব্দশ্রবণে আসক্তচিত্ত হইয়া স্থিরবুদ্ধি হইবে ॥ ৮৭ ॥

মন মেঘ ও ভেরী প্রভৃতির মহানাদ পরিত্যাগ করিয়া সূক্ষ্মনাদে আসক্ত হয় এবং ঐ সূক্ষ্মনাদ পরিত্যাগ করিয়া পুনর্বার মেঘাদির মহাশব্দে ক্রীড়া করে । এইরূপে মন মহাশব্দ ও সূক্ষ্ম শব্দে অনুরক্ত থাকিবে, উক্ত মনকে বিষয়াস্তরে পরিচালিত করিবে না, যেহেতু বিষয়াস্ত্রাসক্ত মনের সমাধি হয় না, নাদানুসন্ধানের রত থাকিলেই মনের সমাধি হইতে পারে । অত-এব মনকে নাদানুসন্ধানের নিয়ত রাখিবে ॥ ৮৮ ॥

যত্রকুত্ৰাপি বা নাদে লগতি প্রথমঃ মনঃ ।

তত্রৈব স্থস্থিরীভূয় তেন সার্কঃ বিলীয়তে ॥ ৮৯ ॥

মকরন্দং পিবন্ ভৃঙ্গে গন্ধঃ নাপেক্ষতে যথা ।

নাদাসক্তং তথা চিত্তং বিষয়ান্নহি কাঙ্ক্ষতে ॥ ৯০ ॥

মনোমত্তগজেন্দ্রশ্চ বিষয়োদ্যানচারিণঃ ।

যত্রৈতি । অথবা যত্রকুত্ৰাপি নাদে যন্নি কস্মিন্চিদবশ্যে নৃশ্চে বা নাদে প্রথমং পূর্বং মনো লগতি লগ্নং ভবতি তত্রৈব তস্মিন্নেব নাদে স্থস্থিরীভূয় সম্যক্ স্থিরং ভূত্বা তেন নাদেন সার্কঃ সাকং বিলীয়তে লীনং ভবতীত্যর্থঃ । অত্র পূর্ববাক্যেন প্রত্যাহারো দ্বিতীয়েন ধারণা তৃতীয়েন ধ্যানদ্বারা সমাধিকৃতঃ ॥ ৮৯ ॥

মকরন্দমিতি । মকরন্দং পুষ্পরসং পিবন্ ধয়ন্ ভৃঙ্গে ভ্রমরো গন্ধং যথা নাপেক্ষতে নেচ্ছতি তথা নাদাসক্তং নাদে আসক্তঃ চিত্তমত্তঃকরণং বিষয়ান্ বিষণ্ড্যবব্রুন্তি প্রমাতারঃ স্বসঞ্জেনেতি বিষয়াঃ শ্রক্চন্দ্রন-বনিতাদয়স্তান্ ন কাঙ্ক্ষতে নেচ্ছতি । হীতি নিশ্চয়ে ॥ ৯০ ॥

মন ইতি । বিষয়ঃ শব্দাদিরেবোদ্যানং বনং তত্র চরতীতি বিষয়ো-দ্যানচারী তস্মৈ মন এব মত্তগজেন্দ্রো ভূনিবারহাৎ । তস্মৈ নিনাদ এবা-

পক্ষান্তরে বলিতেছেন ।—মন শূন্য বা মহান যে কোন শব্দে লগ্ন হয়, সেই নাদেই স্থস্থির হইয়া সেই শব্দের সহিত লীন হয় । এই স্থলে পূর্ব বাক্যে প্রত্যাহার, দ্বিতীয়ত ধারণা এবং তৃতীয়ত ধ্যানদ্বারা সমাধি কথিত হইল ॥ ৮৯ ॥

যেমন ভ্রমর যখন মধুপান করে, তখন সেই মধুই গন্ধ অপেক্ষা করে না, সেইরূপ মন যখন নাদে আসক্ত হয়, তখন পুত্র কলত্রাদি বিষয় আকাঙ্ক্ষা করে না । মন নাদে অমুরক্ত হইলে সর্ববিষয় পরিত্যাগ করে ॥ ৯০ ॥

মনোরূপ মত্তহস্তী বিষয়োদ্যানে বিচরণ করিয়া থাকে । নাদানু-সন্ধান ঐ হস্তীর অকুশ, অর্থাৎ নাদানুসন্ধানদ্বারাই মনকে বিষয় হইতে

নিয়মেনে সমর্থোহ্মঃ নিনাদনিশিতাক্লুশঃ ॥ ৯১ ॥

বন্ধঃ তু নাদবন্ধেন মনঃ সন্ত্যক্তচাপলম্ ।

প্রয়াতি স্ততরাং শৈথ্যং চ্ছিন্নপক্ষঃ খগো যথা ॥ ৯২ ॥

সৰ্বচিন্তাঃ পরিত্যজ্য সাবধানেন চেতসা ।

নাহতধ্বনিরেন নিশিতাক্লুশঃ তীক্ষ্ণাক্লুশঃ নিয়মেন পরাবর্তনে সমর্থঃ শব্দঃ । এতৈঃ শ্লোকৈঃ । চরতাং চক্ষুরাদীনাং বিষয়েষু যথাক্রমং । যৎ প্রত্যাহারং তেষাং প্রত্যাহারঃ প্রকীৰ্ত্তিতঃ । ইন্দ্রিয়াণাং বিষয়েভ্যঃ প্রত্যাহারং প্রত্যাহার ইত্যুক্তলক্ষণং প্রত্যাহারঃ প্রোক্তঃ ॥ ৯১ ॥

বন্ধঃ স্থিতি । নাদ এব বন্ধঃ বধ্যতেহেনেনেতি বন্ধঃ বন্ধনসাধনং তেন স্বশক্ত্যা স্বাধীনকরণেন বন্ধঃ বন্ধনমিব প্রাপ্তঃ । নাদধারণাদাবাসক্ত-মিত্যর্থঃ । অতএব সম্যক্ ত্যক্তং চাপলং ক্ষণেক্ষণে বিষয়গ্রহণপরিত্যাগ-রূপং যেন তত্তথা মনঃ স্ততরাং শৈথ্যং প্রয়াতি নিতরাং ধারণমেতি । তত্র দৃষ্টান্তমাহ । চ্ছিন্নৌ পক্ষৌ যন্ত তাদৃশঃ খে গচ্ছতীতি খগঃ পক্ষী যথা । এতেন প্রাণায়ামেন পবনং প্রত্যাহারেণ চেল্লিয়ং । বশীকৃত্য ততঃ কুৰ্য্যাদ্ভিত্তৈশ্বৰ্য্যং শুভাশ্রয়ে । শুভাশ্রয়ে চিত্তস্থাপনং ধারণেত্যুক্ত-লক্ষণা ধারণা প্রোক্তা ॥ ৯২ ॥

সৰ্বচিন্তামিতি । সৰ্ব্বেষাং বাহ্যভ্যন্তরবিষয়াণাং যা চিন্তা চিন্তনং

নিবারণ করা যায় । ইহাই শ্লোকে উক্ত আছে যে, চক্ষুরাদি ইন্দ্রিয় সকল বিষয়ে সঞ্চরণ করে । বিষয় হইতে সেই সকল ইন্দ্রিয়ের নিবা-রণকেই প্রত্যাহার বলা যায় ॥ ৯১ ॥

নাদানুসন্ধানদ্বারা মন বদ্ধ হইলেই চাক্ষল্য পরিত্যাগপূৰ্ব্বক হির হইয়া থাকে । যেমন পক্ষীর পক্ষদ্বয় ছেদন করিলে সেই পক্ষী গমন করিতে পারে না, সেইরূপ মন নাদানুসন্ধানে বদ্ধ হইলে বিষয় গ্রহণ করে না । শাস্ত্রান্তরে উক্ত আছে যে, প্রাণায়ামদ্বারা বায়ুকে ও প্রত্যাহার দ্বারা ইন্দ্রিয়কে বশীভূত করিয়া চিত্তকে হির করিবে ॥ ৯২ ॥

যাহারা যোগসাম্রাজ্য, অর্থাৎ রাজযোগ ইচ্ছা করেন, তাঁহারা বাহ

নাদ এবানুসঙ্কেয়ো যোগসাম্রাজ্যমিচ্ছতা ॥ ৯৩ ॥

নাদোহস্তরঙ্গসারঙ্গবন্ধনে বাণ্ডরায়তে ।

অস্তরঙ্গকুরঙ্গস্ত বধে ব্যাধায়তেহপি চ ॥ ৯৪ ॥

অস্তরঙ্গস্ত যমিনো বাজিনঃ পরিঘায়তে ।

তাং পরিত্যজ্য ত্যজ্ঞা সাবধানেনৈকাগ্রেণ চেতসা যোগানাং সাম্রাজ্যং সম্রাজো ভাবঃ । যোগশব্দোহর্শাদ্যজন্তঃ । রাজযোগিত্বমিতি যাবৎ । ইচ্ছতা বাঞ্ছতা পুংসা নাদ এবানাহতধ্বনিরেবানুসঙ্কেয়োহুচিস্তনীয়ঃ । নাদাকারবৃত্তিপ্রবাহঃ কর্তব্য ইত্যর্থঃ এতেন তদ্রূপপ্রত্যয়েকাগ্র্যাসম্মতি-
শাস্ত্রনিষ্পৃহা । তদ্ব্যানং প্রথমৈরঙ্গৈঃ ষড়্ভিনিষ্পাদ্যতে নৃপ । তত্র প্রত্যয়েকতানতা ধ্যানমিত্যুক্তলক্ষণং ধ্যানমুক্তং ॥ ৯৩ ॥

নাদোহস্তরঙ্গেতি । নাদঃ অস্তরঙ্গং মন এব সারঙ্গো যুগন্তস্ত বন্ধনে চাক্ষল্যহরণে বাণ্ডরায়তে বাণ্ডরেবাচরতি বাণ্ডরা জালং । যথা বাণ্ডরা বন্ধনে সারঙ্গস্ত চাক্ষল্যং হরতি তথা নাদোহস্তরঙ্গস্ত অশক্ত্যা চাক্ষল্যং হরতীত্যর্থঃ । অস্তরঙ্গং মন এব সারঙ্গো হরিণস্তস্ত বন্ধনে নানাবৃত্ত্যুৎ-
পাদনাপনয়নমেব মনসো বন্ধস্তগ্নিন্ ব্যাধায়তে ব্যাধ ইবাচরতি । যথা ব্যাধো বাণ্ডরাবন্ধং যুগং হস্তি এবং নাদোহপি স্বাসক্তং মনো হস্তী-
ত্যর্থঃ ॥ ৯৪ ॥

অস্তরঙ্গস্তেতি । যমিনো যোগিনোহস্তরঙ্গং মনস্তস্ত চপলত্বাৎবাজিনো-

ও আভ্যন্তরিক সর্বপ্রকার চিন্তা করিত্যাগ করিয়া একাগ্রচিত্তে নাদানু-
সন্ধান করিবেন, যাহাতে চিত্তবৃত্তি কেবল নাদানুসন্ধানে প্রবৃত্ত থাকে,
তাহাই করিতে হইবে ॥ ৯৩ ॥

‘অস্তঃকরণরূপ যুগের বন্ধনে নাদানুসন্ধানই জালতুল্য, অর্থাৎ জাল-
বদ্ধ হরিণের যেমন চাক্ষল্য থাকে না, সেইরূপ নাদানুসন্ধানে ব্যাপৃত
মনের চঞ্চলতা দূর হয় । আর উক্ত নাদই অস্তঃকরণরূপ যুগের ব্যাধ
তুল্য, যেমন ব্যাধ হরিণকে বিনাশ করে, সেইরূপ নাদানুসন্ধান চিত্তকে
বিলীন করিয়া থাকে ॥ ৯৪ ॥

নাদোপাস্তিরতো নিত্যমবধার্য্যাহি যোগিনা ॥ ৯৫ ॥

বদ্ধং বিমুক্তচাক্ষল্যং নাদগন্ধকজারণাৎ ।

মনঃ পারদমাপ্নোতি নিরালম্বাখ্যথেহটনম্ ॥ ৯৬ ॥

ইহুশ্চ পরিষায়তে বাজিশালাদ্বারপরিষ ইবাচরতি নাদ ইতি শেষঃ । যথা বাজিশালাপরিষো বাজিনোহুত্ব গতিং ক্রণজি তথা নাদোহস্তরঙ্গশ্চে-
ত্যর্থঃ । অন্তঃকরণাদযোগিনা নাদতোপাস্তিরূপাসনাং নিত্যং প্রত্যহমব-
ধার্য্যাবধারণীয়া । ইতি নিশ্চয়েহব্যয়ং ॥ ৯৫ ॥

বদ্ধমিতি । নাদ এব গন্ধক উপধাতু বিশেষস্তেন জারণঃ জারণী-
করণং নাদগন্ধকসম্বন্ধেন চাক্ষল্যহারণং তস্মাদ্বদ্ধং নাদৈকাসক্তং পক্ষে
গুটিকাকৃতিঃ প্রাপ্তং অতএব বিমুক্তং ত্যক্তং চাক্ষল্যমনেকবিষয়াকার-
পরিণামরূপং যেন । পক্ষে বিমুক্তলৌল্যং মনঃ পারদং মন এব পারদং
চঞ্চলং নিরালম্বং ব্রহ্ম তদেবাখ্যা যশ্চ তন্নিরালম্বাখ্যং তদেব ধ্বমপরি-
চ্ছিন্নস্তান্তস্মিন্নটনং গমনং তদাকারবৃত্তিপ্রবাহঃ । পক্ষে আকাশগমনং

নাদানুসন্ধান অতি চঞ্চল স্বভাব অন্তঃকরণরূপী অশ্বের দ্বাররোধক
পরিষ (অর্গল) স্বরূপ । যেমন অশ্বশালায় অর্গল বদ্ধ করিলে সেই অশ্ব-
শালাস্থিত অশ্ব বহির্গত হইতে পারে না, সেইরূপ নাদানুসন্ধান করিলে
অন্তঃকরণ বিষয়ে ধাবিত হইতে না পারিয়া স্থিরভাবে বদ্ধ থাকে । অত-
এব যোগিগণ অবশ্য প্রতিনিয়ত নাদের উপাসনা করিবে ॥ ৯৫ ॥

নাদই মনঃস্বরূপ পারদের জারণহেতু গন্ধকস্বরূপ । যেমন গন্ধক
পারদকে জারিত করে, সেইরূপ নাদানুসন্ধান মনকে স্থিরীভূত করিয়া
রাখে এবং তাহাহইলেই জারিত গন্ধকের জ্বায় মনঃ চাক্ষল্য পরিত্যাগ
করিয়া বদ্ধ হয় । এইরূপ হইলে মনোরূপ পারদ নিরালম্বাখ্য আকাশে
গমন করিতে পারে, অর্থাৎ পারদ যেমন বদ্ধ হইলে আকাশে উঠিয়া
যায়, সেইরূপ মনকে বদ্ধ করিতে পারিলে সেই মন ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রবেশ
করিয়া থাকে ॥ ৯৬ ॥

নাদশ্রবণতঃ ক্ষিপ্ৰমস্তরঙ্গভূজঙ্গমঃ ।

বিস্মৃত্য সৰ্ব্বমেকাগ্রঃ কুত্ৰচিন্নহি ধাবতি ॥ ৯৭ ॥

কাষ্ঠে প্রবর্তিতো বহ্নিঃ কাষ্ঠেন সহ শাম্যতি ।

প্রাপ্নোতি । যথা বন্ধং পারদমাকাশগমনং কৰোতি এবং বন্ধং মনো ব্রহ্মাকারবৃত্তিপ্রবাহমবিচ্ছিন্নং কৰোতীত্যর্থঃ ॥ ৯৬ ॥

নাদেতি । নাদশ্রবণাহতস্বনশ্চ শ্রবণতঃ শ্রবণাৎ ক্ষিপ্ৰং দ্রুতমস্তরঙ্গং মন এব ভূজঙ্গমঃ সৰ্পশ্চপলতানাদপ্রিয়ত্বাচ্চ ভূজঙ্গমরূপত্বং মনসঃ । সৰ্ব্বং বিশ্বং বিস্মৃত্য বিস্মৃতিবিষয়ং কুত্ৰেকাগ্রো নাদাকারবৃত্তিপ্রবাহবান্ সন্ কুত্ৰাপি বিষয়াস্তরে নহি ধাবতি নৈব ধাবনং কৰোতি । ধ্যানোক্তরৈঃ শ্লোকেঃ । তন্ত্বেব কল্পনাবিহীনং স্বরূপগ্রহণং হি যৎ । মনসা ধ্যাননিষ্পাদ্যঃ সমাধিঃ সৌভিধীয়ত ইতি বিষ্ণুপুরাণোক্তলক্ষণস্তদেবার্থমাত্রনিভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিরিতি পাতঞ্জলহৃত্তোক্তলক্ষণেন চ সংপ্রজ্ঞাতলক্ষণঃ সমাধিরুক্তঃ ॥ ৭ ॥

কাষ্ঠ ইতি । কাষ্ঠে দারুণি প্রবর্তিতঃ প্রজ্জ্বালিতো বহ্নিঃ কাষ্ঠেন সহ শাম্যতি জ্বালারূপং পরিত্যজ্য তন্মাত্ররূপেণাবতিষ্ঠতে যথা তথা ।

অনাহত ধ্বনি শ্রবণ মাত্র মনোরূপ ভূজঙ্গ সৰ্ব্ববিষয় পরিত্যাগ করিয়া একাগ্রচিত্তে সেই নাদাভিমুখে ধাবিত হয়, অত্ৰা ধাবমান হয় না, অর্থাৎ সৰ্প যেমন ডমরুধ্বনি শ্রবণ করিলে সেই দিকে ধাবমান হয়, অত্ৰ কোন দিকে যায় না, সেইরূপ মন অনাহত ধ্বনি শুনিতে পাইলে তাহাতে ধাবিত হয়, অত্ৰ কোন বিষয়ে গমন করে না । বিষ্ণুপুরাণে লিখিত আছে যে, মন কল্পনাবিহীন হইয়া যে স্বরূপ গ্রহণ করে, তাহাই সমাধি বলিয়া কথিত হয়, এই সমাধি মনের ধ্যাননিষ্পাদ্য । এই অনুকরণেই পাতঞ্জলহৃত্তে সংপ্রজ্ঞাত লক্ষণকে সমাধি বলিয়া নিরূপণ করিয়া ছেন ॥ ৯৭ ॥

যেমন অগ্নি কাষ্ঠেতে সমুপন্ন হইয়া সেই কাষ্ঠের সহিত প্রশান্ত হয়, সেইরূপ মনও নাদেই প্রবর্তিত হয় এবং নাদেই বিলীন হইয়া থাকে,

নাদে প্রবর্তিতং চিত্তং নাদেন সহ লীয়তে ॥ ৯৮ ॥

ঘণ্টাদিনাদসক্তস্ত্রকান্তঃকরণহরিণশ্চ ।

প্রহরণমপি স্করণং শরসন্ধানপ্রবীণশ্চৈ৷ ৯৯ ॥

অনাহতশ্চ শব্দশ্চ ধ্বনির্য উপলভ্যতে ।

নাদে প্রবর্তিতং চিত্তং নাদেন সহ লীয়তে । রাজসতামসবৃত্তিনাশাৎসব-
মাত্রাবশেষং সংস্কারশেষং চ ভবতি । তত্র চ মৈত্রায়ণীয়মন্ত্রঃ । যথা
নিরিক্কনো বহিঃ স্বযোনাবুপশাম্যতি । তথা বৃত্তিক্ষয়াক্তিত্তং স্বযোনা-
বুপশাম্যতীতি ॥ ৯৮ ॥

ঘণ্টাদিত । ঘণ্টা আদির্ঘেবাং শব্দমর্দলবর্ষারক্ষুভিজীমূতাদীনাং
তে ঘণ্টাদয়স্তেবাং নাদস্তেবু সক্তঃ । অতএব স্ত্রকো নিশ্চলো যোহন্তঃ-
করণমেব হরিণো মৃগস্তশ্চ প্রহরণং নানাবৃত্তিপ্রতিবন্ধনমন্তঃকরণপক্ষে ।
হরিণপক্ষে তু প্রহরণং হননমপি শরবদ্রুতগামিনো বায়োঃ সন্ধানস্ববুদ্ভা-
মার্গেণ বন্ধরন্ধ্রে নিরোধনপক্ষে শরশ্চ বাণশ্চ সন্ধানং ধনুষি যোজনং
তস্মিন্ প্রবীণঃ কুশলশ্চৈ৷ স্করণং স্তথেন কর্তুং শক্যং ॥ ৯৯ ॥

অনাহতশ্চেতি । অনাহতশ্চ শব্দস্তানাহতস্বনশ্চ যো ধ্বনির্নির্হাদ

অর্থাৎ মনের রাজস ও তামস বৃত্তির বিনাশ হইলে কেবল সর্ববৃত্তিমাত্র
অবলম্বন করিয়া থাকে । মৈত্রাবরুণীয় মন্ত্রে জ্ঞানী যায় যে, অগ্নি কাণ্ডেতে
উৎপন্ন হইয়া যখন সেই কাষ্ঠ ভস্মীভূত হয়, তখন সেই অগ্নি স্বীয় কারণে
প্রবৃত্ত হইয়া থাকে । সেইরূপ অন্তঃকরণের বৃত্তি সকল ক্ষয় পাইলে স্বীয়
কারণে লয় পায় ॥ ৯৮ ॥

যেমন শরসন্ধানে সূচত্বর ব্যক্তি ঘণ্টাদিধ্বনিদ্বারা হরিণকে স্ত্রকীভূত
করিয়া অনায়াসে তাহার প্রতি শরসন্ধান করে, সেইরূপ সূচত্বর যোগী
নাদাস্থসন্ধানদ্বারা মনকে স্থির করিয়া অনায়াসে তাহাকে বন্ধরন্ধ্রে প্রবে-
শিত করিতে পারে ॥ ৯৯ ॥

অনাহত নাদের যে ধ্বনি শ্রুত হয়, সেই ধ্বনির অন্তর্গতই জ্ঞেয়, অর্থাৎ
স্বপ্রকাশস্বরূপ চৈতন্য, আর এই জ্ঞেয়ের অন্তর্গত, অর্থাৎ জ্ঞেয়াকারতা-

ধ্বনেরন্তর্গতং জ্ঞেয়ং জ্ঞেয়শ্চাস্তর্গতং মনঃ ।

মনস্তত্র লয়ং যাতি তদ্বিষণোঃ পরমং পদম্ ॥ ১০০ ॥

তাবদাকাশসঙ্কল্লো যাবচ্ছব্দঃ প্রবর্ততে ।

নিঃশব্দং তৎপরং ব্রহ্ম পরমাত্মৈতি গীয়তে ॥ ১০১ ॥

উপলভ্যতে ক্ষয়তে তস্মৈ ধ্বনেরন্তর্গতং জ্ঞেয়ং জ্যোতিঃ স্বপ্রকাশটৈচতত্বং
জ্ঞেয়শ্চাস্তর্গতং জ্ঞেয়াকারতামাপন্নং মনোহস্তঃকরণং তত্র জ্ঞেয়ে মনো
বিলয়ং যাতি পরবৈরাগ্যেণ সকলবৃত্তিশূন্যং সংস্কারশেষং ভবতি ।
তদ্বিষণোর্বিভোরাগ্নয়নঃ পরমমস্তঃকরণবৃত্ত্যুপাধিরাহিত্যান্নিরূপাধিকং
পদ্যতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদং স্বরূপং ॥ ১০০ ॥

তাবদিতি । যাবচ্ছব্দোহনাহতধ্বনিঃ প্রবর্ততে ক্ষয়তে তাবদাকাশস্ত
সম্যক্লয়নং ভবতি । শব্দশ্চাকাশগুণত্বাদ্গুণগুণীনোর্ভেদাৎ । মনসা সহ
শব্দস্ত বিলয়ান্নিঃশব্দং শব্দরহিতং যৎপরং ব্রহ্ম পরং ব্রহ্মশব্দবাচ্যং পরমা-
ত্মৈতি গীয়তে পরমাত্মশব্দেন স উচ্যতে । সর্ববৃত্তিবিলয়ে যঃ স্বরূপেণাব-
স্থিতঃ স এব পরব্রহ্মপরমাত্মশব্দাত্মা মুচ্যত ইতি ভাবঃ ॥ ১০১ ॥

পন্নই অন্তঃকরণ, এই জ্ঞেয় পদার্থেই মন বিলয় পায়, অর্থাৎ মনের পরম
বৈরাগ্য উপস্থিত হইয়া সকল বৃত্তিশূন্য ও সংস্কার মাত্রাবশিষ্ট হয় । এই-
রূপ হইলেই যোগিগণ অন্তঃকরণবৃত্তিরূপ উপাধিরাহিত্যহেতু নিরূপাধি
পরমাত্মপদ পাইয়া থাকে ॥ ১০০ ॥

যাবৎ অনাহত ধ্বনি শ্রুত হয়, তাবৎ আকাশের সম্যক কল্পনা হইয়া
থাকে । যেহেতু শব্দ আকাশের গুণ এবং গুণ ও গুণীর ভেদ স্বীকার
আছে । পরন্তু মনের সহিত শব্দের বিলয়হেতু যিনি নিঃশব্দ পরব্রহ্ম,
তিনিই পরমাত্মা বলিয়া কীৰ্ত্তিত হইবেন, অর্থাৎ সর্বপ্রকার চিত্তবৃত্তির
বিলয় হইলে যিনি স্বীয়রূপে অবস্থিত থাকেন, সেই পরব্রহ্মই পরমাত্মশব্দ
বাচ্য ॥ ১০১ ॥

যং কিঞ্চিদাকরূপেণ শ্রুয়তে শক্তিরেব সা ।

যন্তুহ্যন্তো নিরাকারঃ স এব পরমেশ্বরঃ ॥ ১০২ ॥

সর্বৈ হঠলয়োপায়া রাজযোগশ্চ সিদ্ধয়ে ।

রাজযোগসমাক্রুতঃ পুরুষঃ কালবঞ্চকঃ ॥ ১০৩ ॥

যংকিঞ্চিদিতি । নাদরূপেণানাহতধ্বনিকরূপেণ যংকিঞ্চিচ্ছুয়তে আক-
রূপেণ সা শক্তিরেব যন্তুহ্যন্তুহ্যনামন্তো লয়ো যস্মিন্ সঃ তথা নিরাকার
আকাররহিতঃ স এব পরমেশ্বরঃ সর্ববৃত্তিক্ষয়ে স্বরূপাবস্থিতো যঃ
স আত্মত্বার্থঃ । কাষ্ঠে প্রবর্ত্তিতো বহ্নিরিত্যাदिभिঃ শ্লোকৈঃ রাজযোগা-
গরপর্যায়োহসম্প্রজ্ঞাতঃ সমাধিকৃতঃ ॥ ১০২ ॥

সর্বৈ ইতি । হঠশ্চ লয়শ্চ হঠলয়ো তয়োৰূপায়া হঠলয়োপায়া হঠো-
পায়া আসনকুস্তকমুদ্রারূপাঃ । লয়োপায়া নাদাত্মসন্ধানশাস্ত্রবীমুদ্রাদয়ঃ ।
রাজযোগশ্চ মনসঃ সর্ববৃত্তিনিরোধলক্ষণশ্চ সিদ্ধয়ে নিষ্পত্তয়ে প্রোক্তা
ইতি শেষঃ । রাজযোগসমাক্রুতঃ সমাগাক্রুতঃ প্রাপ্তবান্ যঃ পুরুষঃ
স কালবঞ্চকঃ কালং মৃত্যুং বঞ্চয়তি জয়তীতি তাদৃশঃ স্যাদিতি
শেষঃ ॥ ১০৩ ॥

অনাহত ধ্বনিকরূপে যাহা কিছু শ্রুত হয়, তাহাই শক্তি এবং যাহাতে
সর্বতত্ত্ব লয় পায়, সেই নিরাকার পদার্থই পরমেশ্বর, অর্থাৎ সর্ববিধ বৃত্তির
ক্ষয় হইলে যিনি স্বীয়রূপে অবস্থিত হয়েন, তিনি আত্মা । “কাষ্ঠে প্রব-
র্ত্তিতো বহ্নিঃ” ইত্যাদি শ্লোকে রাজযোগের অপর পর্যায় অসম্প্রজ্ঞাত
সমাধি উক্ত হইয়াছে ॥ ১০২ ॥

সর্বপ্রকার হঠোপায়, অর্থাৎ আসন, কুস্তক ও মুদ্রা এবং লয়োপায়,
অর্থাৎ নাদাত্মসন্ধান ও শাস্ত্রবীমুদ্রা প্রভৃতি এই সমুদায়ই মনের সর্ব
প্রকার বৃত্তিনিরোধরূপ রাজযোগ সিদ্ধির নিমিত্ত উক্ত হইয়াছে । পরন্তু
যে ব্যক্তি রাজযোগ লাভ করিয়াছেন, সেই পুরুষ কালকে নিবারণ
করিতে পারেন, অর্থাৎ তাহার মৃত্যু ঘটনা হয় না ॥ ১০৩ ॥

তত্ত্বং বীজং হঠঃ ক্ষেত্রমোদাসীন্তং জলং ত্রিভিঃ ।

উন্মনী কল্পলতিকা সদ্য এব প্রবর্ততে ॥ ১০৪ ॥

সদা নাদানুসন্ধানাং ক্ষীয়ন্তে পাপসঞ্চয়াঃ ।

নিরঞ্জনে বিলীয়েতে নিশ্চিতং চিত্তমারুতো ॥ ১০৫ ॥

তত্ত্বমিতি । তত্ত্বং চিত্তং বীজং বীজবহুশ্রাবস্থাঙ্কুরাকারেণ পরিণম-
মানত্বাৎ । হঠঃ প্রাণাপানয়োঃ ক্যলক্ষণঃ প্রাণায়ামঃ ক্ষেত্রে ইব
প্রাণায়ামে উন্মনীকল্পলতিকোৎপত্তেরোদাসীন্তং পরবৈরাগ্যাং জলং তন্তা
উৎপত্তিকারণত্বাৎ । পরবৈরাগ্যাহেতুকঃ সংস্কারবিশেষশ্চিত্তস্তাসংপ্রজ্ঞাত
ইতি তল্লক্ষণাৎ । এতৈস্তিভিরুন্মত্তসম্প্রজ্ঞাতাবস্থা সৈব কল্পলতিকা
সকলোষ্টসাধনত্বাৎ সদ্য এব শীঘ্রমেব প্রবর্ততে প্রবৃত্তা ভবতি উৎপন্ন
ভবতি ॥ ১০৪ ॥

সদেতি । সদা সর্বদা নাদানুসন্ধানাদানুচিন্তনাং পাপসঞ্চয়াঃ পাপ-
সমূহাঃ ক্ষীয়ন্তে নশ্চন্তি নিরঞ্জনে নিগুণে চৈতন্ত্রে নিশ্চিতং ক্রবৎ চিত্ত-
মারুতো মনঃপ্রাণৌ বিলীয়েতে বিলীনৌ ভবতঃ ॥ ১০৫ ॥

চিত্তই বীজ, যেহেতু শস্ত্রাদির বীজ যেমন অঙ্কুরাকারে পরিণত হয়,
চিত্তও সেইরূপ উন্মনী অবস্থার অঙ্কুরাকারে পরিণত হইয়া থাকে । প্রাণ-
বায়ু ও অপান বায়ুর ঐক্যরূপ প্রাণায়ামই ক্ষেত্র, যেহেতু প্রাণায়ামেই
উন্মনী অবস্থারূপ কল্পলতিকার উৎপত্তি হয় । আর পরম বৈরাগ্যই জল
স্বরূপ, যেহেতু এই বৈরাগ্যই উন্মনী অবস্থার উৎপত্তির কারণ । বিশে-
ষতঃ পরম বৈরাগ্য হেতুক সংস্কারবিশেষই চিত্তের অসংপ্রজ্ঞাত সমাধি
বলিয়া সমাধিলক্ষণে উক্ত আছে । উক্ত ত্রিবিধ কারণেই সর্বপ্রকার
ইষ্টফলদাত্রী উন্মনী অবস্থারূপ কল্পলতিকার শীঘ্র উৎপত্তি হয় ॥ ১০৪ ॥

সর্বদা নাদানুচিন্তন করিলে সর্বপ্রকার পাপ বিনষ্ট হইয়া যায়
এবং নিগুণ চৈতন্যে প্রাণবায়ু ও চিত্ত, এই উভয় নিশ্চয় লয় পাইয়া
থাকে ॥ ১০৫ ॥

শঙ্খদুন্দুভিনাদঞ্চ ন শৃণোতি কদাচন ।

কাষ্ঠবজ্জায়তে দেহ উন্মত্তাবস্থয়া ধ্রুবম্ ॥ ১০৬ ॥

সর্বাবস্থাবিনিমুক্তঃ সর্বচিন্তাবিবর্জিতঃ ।

মৃতবর্তিষ্ঠ তে যোগী স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ১০৭ ॥

উন্মত্তাবস্থাঃ প্রাপ্তস্য যোগিনঃ স্থিতিমাহাষ্টভিঃ । শঙ্খদুন্দুভীতি ।
শঙ্খো জলজো দুন্দুভীরাদ্যবিশেষস্তয়োর্নাদং ঘোষং কদাচন কস্মিন্চিদপি
সময়ে ন শৃণোতি । শঙ্খদুন্দুভীত্ব্যপলক্ষণং নাদমাত্রম্ । উন্মত্তাবস্থয়া
দেহী ধ্রুবং কাষ্ঠবজ্জায়তে । নিশ্চেষ্টত্বাদিত্যর্থঃ ॥ ১০৬ ॥

জাগ্রৎস্বপ্নশূপ্তিমূচ্ছামরণলক্ষণাঃ পঞ্চ ব্যুত্থানাবস্থাস্তাভির্কিশেষেণ
মুক্তো রহিতঃ সর্বা যান্চিন্তাঃ স্মৃতয়স্তাভির্বিবর্জিতো বিরহিতো যঃ
যোগঃ সকলবৃত্তিনিরোধোহস্থাস্তীতি যোগী তুৰ্য্যাবস্থাবান্ স মুক্তো জীব-

যে যোগী উন্মত্তা অবস্থা প্রাপ্ত হইয়াছেন, তাহার কিরূপে অবস্থিতি
হয়, বক্ষ্যমাণ অষ্ট শ্লোকে তাহাই কথিত হইতেছে।—যে যোগী ব্যক্তির
উন্মত্তা অবস্থা উপস্থিত হইয়াছে, সেই ব্যক্তি শঙ্খ-দুন্দুভীপ্রভৃতির শব্দও
শুনিতে পার না । আর উক্ত অবস্থায় যোগিগণের দেহ কাষ্ঠের ত্রায়
নিশ্চেষ্ট থাকে ॥ ১০৬ ॥

যে ব্যক্তির উন্মত্তা অবস্থা হইয়াছে, তাহার অন্য কোনরূপ অবস্থা
হয় না, অর্থাৎ উক্ত অবস্থাপ্রাপ্ত ব্যক্তির জাগ্রৎ, স্বপ্ন, শূপ্তি, মুচ্ছা
এবং মরণ এই পঞ্চাবস্থার মধ্যে কোন অবস্থাই হয় না । আর তাহার
কোনরূপ চিন্তাও থাকে না এবং সেই ব্যক্তি মৃতের ত্রায় বিদ্যমান
থাকে । যে ব্যক্তির সকল চিত্তবৃত্তি নিরোধরূপে যোগ সাধিত হইয়াছে,
সেই তুৰ্য্যাবস্থাবান যোগী জীবদবস্থাতেই মুক্ত হয় । যেহেতু সকল
প্রকার বৃত্তি নিরোধ হইলেই আত্মার স্বরূপে অবস্থান হইয়া থাকে ।
“তদা দ্রষ্টুঃ স্বরূপে অবস্থানং” এই পাতঞ্জল সূত্রেই স্পষ্টরূপে উক্ত
স্বরূপাবস্থান উক্ত আছে ॥ ১০৭ ॥

খাদ্যাতে ন চ কালেন বাধ্যতে ন চ কৰ্ম্মণা ।

সাধ্যতে ন স কেনাপি যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১০৮ ॥

ন গন্ধং ন রসং রূপং ন চ স্পর্শং ন নিঃশ্বনম্ ।

নাআনং ন পরং বেত্তি যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১০৯ ॥

স্নেহ মুক্তঃ । সকলবৃত্তিনিরোধে আত্মনঃ স্বরূপাবস্থানাং । তদ্ব্যক্তং পাত-
ঞ্জলে সূত্রে । তদা দ্রষ্টুঃ স্বরূপেহবস্থানমিতি স্পষ্টমন্ত্রঃ ॥ ১০৭ ॥

খাদ্যত ইতি । সমাধিনা যুক্তো যোগী কালেন মৃত্যুনা ন খাদ্যাতে
ন ভক্ষ্যতে ন হন্যত ইত্যর্থঃ । কৰ্ম্মণা কৃতেন শুভেনাশুভেন বা ন
বাধ্যতে জন্মমরণাদিজননে ন ক্লিষ্টতে । তথা চ সমাধিপ্রকরণে পাত-
ঞ্জলসূত্রং । ততঃ ক্লেশকৰ্ম্মনিবৃত্তিরিতি । কেনাপি পুরুষান্তরেণ যন্ত্রমন্ত্রা-
দিনা বা ন সাধ্যতে সাধয়িতুং শক্যতে ॥ ১০৮ ॥

ন গন্ধমিতি । সমাধিনা যুক্তো যোগী গন্ধং সুরভিমসুরভিঃ বা ন
রসং মধুরান্নবলণকটুকষায়িতিক্তভেদাং ষড়্বিধং ন রূপং শুক্লনীলপীতরক্ত-
হরিতকপিশচিৎপ্রভেদাং সপ্তবিধং ন স্পর্শং শীতমৃদুমানুষ্যশীতং বা ন
নিঃশ্বনং শব্দদ্বন্দ্বিত্বজলধিজীমূতাদিনির্নাদং বাহ্যমাত্মান্তরং বা ন আত্মানং

সমাধিযুক্ত যোগীকে মৃত্যু ভক্ষণ করিতে পারে না, শুভাশুভ কৰ্ম্মে
বাধ্য করিতে পারেন না, অর্থাৎ সে জন্মমরণাদিজন্ম ক্লেশ ভোগ করে না ।
“ততঃ ক্লেশকৰ্ম্মনিবৃত্তিঃ” এই পাতঞ্জল সূত্রেও সমাধিশালীর ক্লেশ-
নিবৃত্তি উক্ত আছে । আর উক্ত সমাধিযুক্ত যোগীকে অথ কোন পুরুষ
তন্ত্র মন্ত্রাদি দ্বারা বশীভূত করিতে পারে না, অর্থাৎ তাহার প্রতি কোন
প্রকার মন্ত্র প্রয়োগ করিলেও তাহা বিফল হয় ॥ ১০৮ ॥

সমাধিযুক্ত ব্যক্তির অগন্ধ বা দুর্গন্ধ কিছুই অনুভূত হয় না ; কটু
অম্লাদি ষড়্বিধ রসের মধ্যে কোন রসের আনন্দন হয় না ; শুক্ল, কৃষ্ণ,
পীত, রক্ত, হরিত, কপিশ, চিত্র এই সপ্তবিধ রূপের মধ্যে কোন রূপ-
দর্শন হয় না.; শীত, উষ্ণ, অশুষ্ণ বা অশীত কোন প্রকার স্পর্শ অনুভূত
হয় না, শব্দ, দুন্দ্বিত্ব, জলনিধি বা মেঘের শব্দ শুনিতে পায় না এবং বাহ্য

চিত্তং ন স্পৃগং নোজাগ্রৎ স্মৃতিবিস্মৃতিবর্জিতম্ ।

ন চাস্তমেতি নোদেতি যস্মাসৌ যুক্ত এব সঃ ॥ ১১০ ॥

ন বিজ্ঞানাতি শীতোষ্ণং ন দুঃখং ন স্পৃগং তথা ।

দেহং ন পরং পুরুষান্তরং বেত্তীতি সর্বদ্বায়েতি । আত্মা দেহে ধাতা
জীবে স্বভাবে পরমাশ্বনীত্যমরঃ ॥ ১০৯ ॥

চিত্তমিতি । যস্ত যোগিনশ্চিদ্ধমন্তঃকরণং ন স্পৃগং । আবরকস্ত
তমসোহভাবাল্পিগুণেহস্তঃকরণে যদা সত্ত্বরজসী অভিভূয় সমস্তকরণা-
বরকং তম আবির্ভবতি তদাস্তঃকরণস্ত বিষয়াকারপরিণামাভাবাত্তৎ
স্পৃগমিত্যুচ্যতে । নো জাগ্রৎ ইন্দ্রিয়ৈরর্থগ্রহণাভাবাৎ । স্মৃতিশ্চ বিস্মৃ-
তিশ্চ স্মৃতিবিস্মৃতী তাভ্যাং বর্জিতং । বৃত্তিসামান্য্যভাবাদুদ্বোধকাভাবাচ্চ
স্মৃতিবর্জিতং । স্মৃত্যানুকূলসংস্কারাভাবাদ্বিস্মৃতিবর্জিতং । ন চাস্তং নাশ-
মেতি প্রাপ্নোতি । সংস্কারশেষস্ত চিত্তস্ত সত্ত্বাৎ । নাদেত্যুদ্ববতি । বৃত্ত্য-
নুপাদনাৎ সোহসৌ যুক্ত এব জীবন্যুক্ত এব ॥ ১১০ ॥

ন বিজ্ঞানাতিতি । সমাধিনা যুক্তো যোগী শীতং চ উষ্ণং চ

বা আন্তরিক দেহ জানিতে পারে না, কিম্বা অপর কোন পুরুষকে অনুভব
করে না ॥ ১০৯ ॥

যে যোগীর অন্তঃকরণ স্পৃগ হয় না, যেহেতু আবরক তমোগুণের অভাব
হয় । ত্রিগুণাবৃত্ত অন্তঃকরণে যখন সত্ত্ব ও রজোগুণকে অভিভূত করিয়া
সমস্ত ইন্দ্রিয়ের আবরক তমোগুণের আবির্ভাব হয়, তখনই অন্তঃকরণের
বিষয়াকারে পরিণামের সম্ভব হইয়া থাকে, ইহাকেই স্পৃগাবস্থা বলে ।
আর ইন্দ্রিয়গণ কোন বিষয় গ্রহণ করে না বলিয়া জাগ্রদবস্থা হয়
না, বৃত্তিসামান্য্যভাবেও উদ্বোধকাভাবহেতু যাহার চিত্তে কোন প্রকার
স্মৃতি হয় না এবং স্মৃতির অনুকূল সংস্কারাভাব হেতু বিস্মৃতিও হয় না,
যাহার অন্তঃকরণের নাশ হয় না এবং উদ্ববও হয় না, সেই ব্যক্তিই
জীবন্যুক্ত ॥ ১১০ ॥

সমাধিযুক্ত যোগী পুরুষ শীতল বা উষ্ণ পদার্থ, দুঃখজনক পরিত্রস্ত

ন মানং নাপমানং চ যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১১১ ॥

স্বস্থো জাগ্রদবস্থায়াম্ সুপ্তবদ্যোহবতিষ্ঠতে ।

নিঃশ্বাসোচ্ছ্বাসহীনশ্চ নিশ্চিতং মুক্ত এব সঃ ॥ ১১২ ॥

শীতোষ্ণং । সমাহারবন্দঃ । শীতমুষ্ণং বা পদার্থঃ ন দুঃখং দুঃখজনকং পরকৃতং তাড়নাদিকং ন সুখং সুখসাধনং সুরভিচন্দনাদ্যনুলেপনাদিকং । তথা চার্থে । মানং পরকৃতং সংকারং ন অপমানমনাদরং চ ন বিজানা-
তীতি ক্রিয়াপদং প্রতিবাক্যম্বেতি ॥ ১১১ ॥

স্বস্থ ইতি । স্বস্থঃ প্রসন্নৈন্দ্রিয়ান্তঃকরণঃ । এতেন তন্ত্রামূর্ছাদিব্যা-
বৃত্তিঃ । জাগ্রদবস্থায়ামিত্যনেন স্বপ্নস্বপ্তোনিবৃত্তিঃ । সুপ্তবৎ সুপ্তেন
তুলাং কার্যোদ্ভ্রিয়ব্যাপারশূন্যো যো যোগী অবতিষ্ঠতে স্থিতো ভবতি ।
সমবপ্রবিভ্যঃস্থ ইত্যায়নেপদং । নিঃশ্বাসোচ্ছ্বাসহীনঃ বাহুবায়োঃ কোষ্ঠে
গ্রহণং নিঃশ্বাসঃ কোষ্ঠস্থিতস্ত বায়োরর্কহিনিঃসারণমূচ্ছ্বাসস্তাভ্যাং হীনশ্চাব
তিষ্ঠত ইত্যত্রাপি সম্ভাষ্যতে । নিশ্চিতং নিঃসন্দিগ্ধং মুক্ত এব । জীবমুক্ত-
স্বরূপমুক্তং দত্তাত্রেয়েণ । নিগুর্ণধ্যানসম্পন্নঃ সমাধিঃ চ ততোহভ্যাসেং ।

তাড়নাদি, সুখ সাধন সুগন্ধি চন্দনানুলেপনাদি, পরকৃত সম্মান বা অপ-
মান কিছুই জানিতে পারে না । তাহার সর্বদাই সমভাব লক্ষিত
হয় ॥ ১১১ ॥

যে যোগী সর্বদা স্বস্থ, অর্থাৎ বাহার সন্মৈন্দ্রিয় ও অন্তঃকরণ প্রসন্ন
কখনও তন্ত্রা বা মূর্ছাদি হয় না, যে যোগী জাগ্রদবস্থাতেও সুপ্তের ন্যায়
কর্মৈন্দ্রিয়ব্যাপারশূন্য হইয়া বিদ্যমান থাকেন, যিনি শ্বাস প্রশ্বাস গ্রহণ
করেন না, (বাহু বায়ুর আকর্ষণই নিঃশ্বাস এবং আন্তরিক বায়ুর বহি-
নিঃসারণই উচ্ছ্বাস) সেই ব্যক্তিকেই নিঃসন্দেহরূপে মুক্ত বলা যায় ।
দত্তাত্রেয়নামা মহামুনি জীবমুক্তির স্বরূপনিরূপণে বলিয়াছেন যে, সাধক
নিগুর্ণ ধ্যানযুক্ত হইয়া সমাধি অভ্যাস করিবে, এইরূপ দ্বাদশ দিন
অভ্যাসে সমাধি লাভ করিতে পারে এবং বায়ু নিরোধ করিতে পারিলেই
সেই ব্যক্তি নিশ্চয় জীবমুক্ত হইয়া থাকে ॥ ১১২ ॥

অবধ্যঃ সৰ্বশাস্ত্রাণামশক্যঃ সৰ্বদেহিনাম্ ।

দিনদ্বাদশকেনৈব সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ । বায়ুং নিরুধ্য মেধাবী জীব-
ন্যুক্তো ভবেৎ ধ্রুবমিতি ॥ ১১২ ॥

অবধাইতি । সমাধিনা যুক্তো যোগী । সৰ্বশাস্ত্রাণামিতি সম্বন্ধ-
সামান্ত্রে ষষ্ঠী । সৰ্বশাস্ত্রেরিত্যর্থঃ । অবধ্যো হস্তমশক্য ইত্যর্থঃ । সৰ্ব-
দেহিনামিত্যত্রাপি সম্বন্ধমাত্রবিস্ফায়াং ষষ্ঠী । অশক্যঃ সৰ্বদেহিভিঃ
বলেণ শক্যো ন ভবতীত্যর্থঃ । মন্ত্রযন্ত্রাণাং বশীকরণমারণোচ্চাটনাদি-
ফলৈশ্চ মন্ত্রযন্ত্রৈরগ্রাহ্যঃ বশীকৰ্ত্তৃমশক্যঃ । এবং প্রাপ্তযোগস্ত যোগিনো বিঘ্না
বহবঃ সমায়াস্তি । তন্নিবারণার্থং তজ্জ্ঞানস্তাপেক্ষিতত্বাত্তেহপি প্রদ-
র্শ্যস্তে । দত্তাত্রেয়ঃ । আলস্তং প্রথমো বিঘ্নো দ্বিতীয়স্ত প্রকথ্যতে ।
পূৰ্ব্বোক্তধূর্তগোষ্ঠী চ তৃতীয়ো মন্ত্রসাধনং । চতুর্থো ধাতুবাদঃ শ্রাদ্ধিতি
যোগবিদো বিহুরিতি । মার্কণ্ডেয়পুরাণে । উপসর্গাঃ প্রবর্তন্তে দৃষ্টা

সমাধিযুক্ত যোগী সৰ্বশাস্ত্রের অবধ্য, কোন প্রকার মন্ত্রই তাহাকে
বিনাশ করিতে পারে না । উক্ত যোগীকে কোন প্রকার প্রাণী বলে
অভিভূত করিতে শক্ত হয় না এবং মারণ, উচ্চাটন ও বশীকরণাদিকারক
মন্ত্রযন্ত্রাদি দ্বারা কেহ সমাধিস্থিত যোগীর মারণাদি সাধন করিতে পারে
না । যে ব্যক্তি যোগানুষ্ঠান করিয়া সিদ্ধ হইয়াছে, তাহার নিকটে বহু-
বিধ বিঘ্ন নিবারণার্থ তাহাদিগের পরিজ্ঞান আবশ্যক, অতএব এইক্ষণ
সেই সকল বিঘ্ন প্রদর্শিত হইতেছে ।—মহামুনি দত্তাত্রেয় বলিয়াছেন,
আলস্তই যোগ সাধনের প্রথম বিঘ্ন, ধূর্তলোকের সংসর্গ দ্বিতীয় বিঘ্ন,
তৃতীয় বিঘ্ন মন্ত্র সাধন, যে ব্যক্তি মন্ত্রসিদ্ধি করিতে সমুৎসুক হয়, তাহার
যোগসাধন হয় না, এবং চতুর্থ বিঘ্ন ধাতুবাদ । যোগবিদ পণ্ডিতগণ
যোগসিদ্ধি বিষয়ে উক্ত চতুপিধ বিঘ্ন নিরূপণ করিয়াছেন, অতএব যাহারা
যোগ সাধন করিবেন, তাহারা যাহাতে উক্ত বিঘ্নচতুষ্টয় অতিক্রম
করিতে পারেন, তদ্বিষয়ে অবশ্য দৃষ্টি রাখিবেন । মার্কণ্ডেয় পুরাণে
লিখিত আছে যে, মার্কণ্ডেয় বলিয়াছেন যোগীদিগের যে সকল দৃষ্ট

অগ্রাহ্যো মন্ত্রযন্ত্রাণাং যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১১৩ ॥

হ্যামনি যোগিনঃ । যে তাং স্তে সংপ্রবক্ষ্যামি সমাসেন নিবোধ মে ।
কাম্যাঃ ক্রিয়ান্তথা কামান্নমুখ্যো যোঃভিবাঙ্কতি । দ্বিয়ো দানফলং
বিদ্যাং মায়াং কুপ্যং ধনং বস্তু । দেবত্বমমরেশত্বং রসায়নবয়ঃক্রিয়াং ।
মেরুং প্রয়তনং যজ্ঞং জলাগ্ন্যাবেশনং তথা । শ্রাদ্ধানাং শক্তিদানানাং
ফলানি নিয়মাস্তথা । তথোপবাসাং পূর্তাচ্চ দেবপিত্রর্চনাদপি । অতিথি-
ভ্যশ্চ কর্মভ্য উপস্থটোহ্ভিবাঙ্কতি । বিঘ্নমিথং প্রবর্তেত যদ্বাদযোগী
নিবর্তয়েৎ । ব্রহ্মাসপি মনঃ কুর্কন্নুপসর্গেঃ প্রমুচ্যত ইতি । পদ্মপুরাণে ।
যদৈভিরন্তরাষ্টৈর্ন ক্ষিপ্যতেহস্থ হি মানসং । তদাগ্রে তমবাপ্রোতি
পরং ব্রহ্মাতিহ্রলভং । যোগভাস্করে । সাত্ত্বিকীঃ ধৃতিমালম্ব্য যোগী সত্বেন
স্থস্থিরঃ । নিগুণং মনসা ধ্যায়ন্নুপসর্গেঃ প্রমুচ্যতে । এবং যোগমুপা-
সীনঃ শক্রাদিপদনিম্পূহঃ । সিদ্ধাদিবাসনাত্যাগী জীবন্মুক্তো ভবেন্মুনি-

উপসর্গ প্রবৃত্ত হয়, তাহা সংক্ষেপে বলিতেছি, শ্রবণ কর । যে গনুয্য
কাম্য ক্রিয়া করিয়া কাম্য ফল বাঙ্ক করে এবং স্ত্রী, দানফল, বিদ্যা, মায়া,
কূপ, ধন, রত্ন, দেবত্ব, ইন্দ্রত্ব এবং শারীরিক রসায়ন ক্রিয়া, শ্রাদ্ধফল,
দানফল, নিয়ম এবং উপবাস, দেবমন্দিরাদি ক্রিয়া, দেবতা ও পিত্রর্চন,
অতিথি সংকার ও কুশ্মের ফল কামনা করে, তাহার ঐ সকল বিঘ্ন প্রবৃত্ত
হয় । যোগিগণ অতি যত্নে উক্ত বিঘ্নসকল নিবারণ করিয়া থাকে এবং
মনকে ব্রহ্মসংসর্গী করিয়া উক্ত উপসর্গ হইতে বিমুক্ত হয় । পদ্মপুরাণে
লিখিত আছে যে, যে মন উক্ত বিঘ্ন সমূহে বিক্ষিপ্ত হয় নাই, সে অতি
হ্রলভ ব্রহ্ম লাভ করিতে পারে । যোগভাস্করে উক্ত আছে যে, যোগী
ব্যক্তি সাত্ত্বিকী ধৃতি আশ্রয় করিয়া স্থস্থির হয় এবং মনে মনে নিগুণ
ব্রহ্মের ধ্যান করিয়া পূর্বোক্ত উপসর্গ হইতে বিমুক্ত হইয়া থাকে । উক্ত
প্রকারে বিঘ্নবিনিমুক্ত হইয়া যোগ সাধন করত ইন্দ্রত্বাদি পদে নিম্পূহ
ও অগিমাди সিদ্ধি এবং বাসনা পরিত্যাগপূর্বক মুনিগণ জীবন্মুক্ত হয় । এই
প্রকার যোগসাধনে অনেক বিঘ্ন আছে, গ্রন্থবিস্তারভয়ে তাহা এই স্থলে

যাবন্মৈব প্রবিশতি চরন্মারুতো মধ্যমার্গে
যাবদ্বিন্দুর্ন ভবতি দৃঢ়ঃ প্রাণবাত প্রবক্ষাৎ ।

রিতি । বিস্তরশ্চ ভিয়া নোক্তাঃ সন্তি বিয়া হনেকশঃ । ধ্যানেন বিষ্ণু-
হরয়োৰ্ক্ষারণীয়া হি যোগিনেতি ॥ ১১৩ ॥

অযোগিনাং জ্ঞানং নিরাকুৰ্দ্ধন্থ যোগিনামেব জ্ঞানং ভবতীত্যাহ ।
যাবদিতি । মধ্যমার্গে সুষুপ্তায়াং চরন্ গচ্ছন্ মারুতঃ প্রাণবায়ুঃ যাবৎ-
কালপর্যন্তং ন প্রবিশতি প্রকর্ষণে ব্রহ্মরন্ধ্র পর্য্যন্তং ন বিশতি । ব্রহ্মরন্ধ্রং
গতশ্চ স্টৈর্ধ্যাদব্রহ্মরন্ধ্রং গত্বা ন স্থিরো ভবতীত্যর্থঃ । সুষুপ্তায়ামসঞ্চরন্
বায়ুরসিদ্ধ ইত্যুচ্যতে । তদুক্তমমৃতসিদ্ধৌ । যাবদ্ধিমার্গগো বায়ুর্নিশ্চলো
নৈব মধ্যগঃ । অসিদ্ধং তং বিজানীয়াদ্বায়ুঃ কৰ্ম্মবশানুগমিতি । প্রাণ-
য়তি জীবয়তীতি প্রাণঃ স চাসৌ বাতশ্চ প্রাণবাতঃ তশ্চ প্রবক্ষাৎ কুন্ত-
কেন স্থিরীকরণাদ্বিন্দুবীৰ্য্যং দৃঢ়ঃ স্থিরো ন ভবতি প্রাণবাতঃস্টৈর্ধ্যোবিন্দু-
স্টৈর্ধ্যমুক্তমত্রৈব প্রাক্ । মনঃস্টৈর্ধ্যো স্থিরো বায়ুস্ততো বিন্দুঃ স্থিরো

কথিত হইল না । যোগিগণ বিষ্ণু ও হরির চিন্তা করিয়া পূৰ্ণোক্ত বিয়
নিবারণ করিবে ॥ ১১৩ ॥

যাহারা যোগসাধন না করে তাহারা জ্ঞানভাজন হইতে পারে না,
পরন্তু যাহারা যোগসাধনে তৎপর, তাহারাই প্রকৃত জ্ঞান লাভ করিতে
পারে, এই অভিপ্রায়ে বলিতেছেন ।—প্রাণবায়ু সুষুপ্তমার্গে বিচরণ
করিতে করিতে যাবৎ ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রবেশ করিতে না পারে, অর্থাৎ ব্রহ্মরন্ধ্রে
গমন করিলেই বায়ু স্থির হয়, অতএব যাবৎকাল ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিয়া
স্থির না হইতে পারে, তাবৎ তাহাকে অসিদ্ধ বলা যায় । অমৃত সিদ্ধিতে
উক্ত অবস্থায় যাবৎ প্রাণবায়ু সুষুপ্ত মার্গে গমন করিয়া ব্রহ্মরন্ধ্রে মধ্য-
গত না হয়, তাবৎ সেই বায়ুকে অসিদ্ধ বলিয়া জানিবে এবং উক্ত বায়ুকে
কৰ্ম্মফলানুগত বলা যায় । আর যাবৎ প্রাণবায়ু কুন্তক দ্বারা স্থির হইয়া
বীৰ্য্য স্থিরীভূত না হয় । এই গ্রন্থে পূর্বেই “মনঃ স্টৈর্ধ্যো স্থিরো বায়ুস্ততো
বিন্দুঃ স্থিরোভবেৎ” এই শ্লোক প্রাণবায়ুর স্টৈর্ধ্যো বিন্দুর স্থিরতা উক্ত

ভবেদিতি । তদভাবে স্বসিদ্ধং যোগিনঃ । উক্তমমৃতসিদ্ধৌ । তাব-
 'স্বক্কাংপ্যসিদ্ধৌহসৌ নরঃ সাংসারিকো মতঃ । যাবত্তবতি দেহস্থো
 রসেক্সো ব্রহ্মরূপকঃ । অসিদ্ধং তং বিজানীয়ান্নরমব্রহ্মচারিণং । জরা-
 মরণসংকীর্ণং সর্বক্লেশসমাশ্রয়মিতি । যাবত্ত্বং চিত্তং ধ্যানে ধোয়চ্চিত্তং
 ন সুহজসদৃশং স্বাভাবিকধোয়াকারবৃত্তিপ্ৰবাহান্নৈব জায়তে নৈব ভবতি
 প্রাণবাতপ্রবদ্ধাদিতি দেহলীদীপস্ত্রায়েনাত্ৰাপি সম্বধ্যতে । বায়ুস্থৈর্য্যে
 চিত্তস্থৈর্য্যমুক্তমমৃতসিদ্ধৌ । যদাসৌ শ্রিয়তে বায়ুর্ন্যধ্যামং মধ্যযোগতঃ ।
 তদা বিন্দুশ্চচিত্তং চ ত্রিয়তে বায়ুনা সহ । তদভাবেহহসিদ্ধমুক্তমমৃত-
 সিদ্ধৌ । যাবৎ প্রেক্ষতে চিত্তং বাহ্যভ্যন্তরবস্তুশ্চ । অসিদ্ধং তদ্বিজানীয়া-
 চ্চিত্তং কৰ্ম্মগুণাব্রিতমিতি । তাবদ্যজ্ঞানং শব্দং বদতি কশ্চিৎ তদিদং
 জ্ঞানং কথং দত্তমিথ্যাপ্রল্লাপঃ দন্তেন জ্ঞানকথনেনাহং লোকে পূজ্যো

হইয়াছে । আর যে যোগীর বিন্দু স্থির হয় নাই, সেই যোগীকে অসিদ্ধ
 বলিয়া জানিবে । অমৃতসিদ্ধি গ্রন্থে উক্ত আছে যে, যাবৎ দেহস্থ বিন্দু
 স্থির না হয়, তাবৎ সেই যোগীকে বদ্ধ, অসিদ্ধ, সংসারী ও অব্রহ্ম-
 চারী বলিয়া জানিবে । আর উক্ত ব্যক্তি জরামরণাধীন এবং সর্ব-
 প্রকার ক্লেশের ভাজন হইয়া থাকে । বায়ু স্থির হইলেই চিত্ত স্থির হয় ।
 অমৃতসিদ্ধি গ্রন্থে উক্ত আছে যে, যাবৎ বাহ্য ও অভ্যন্তরস্থ বস্তুর
 স্পন্দন হয়, তাবৎ সেই ব্যক্তি কৰ্ম্মগুণবদ্ধ থাকে । আর যাবৎ চিত্তের,
 স্বাভাবিক ধোয়াকার বৃত্তিপ্ৰবাহ না হয়, তাবৎ তাহার যে তত্ত্বজ্ঞান
 তাহা মিথ্যা দত্তপ্রলাপমাত্র, অর্থাৎ ঐরূপ অবস্থাতে লোকে দন্তের
 বলীভূত হইয়া আমি জ্ঞানী ও আমি লোকপূজ্য, এইরূপ মিথ্যা বাক্য
 বলিয়া থাকে, কিন্তু তাহা প্রকৃত জ্ঞান নহে । প্রাণ, বীৰ্য্য ও চিত্তকে জয়
 করিতে না পারিলে কেহ সংসার নিবারণ করিতে পারে না । অমৃত-
 সিদ্ধিতে লিখিত আছে যে, যখন প্রাণবায়ু চলিতে থাকে, তখন বিন্দুও
 চঞ্চল হয়, আর যখন বিন্দু চঞ্চল থাকে, তখন চিত্তও চালিত হয়, আর
 লোক একবার জন্মে এবং একবার মরে, ইহা সত্য বাক্য বলিয়া
 জানিবে । 'যোগবীজে উক্ত আছে যে, যখন চিত্ত বিনষ্ট হইয়াছে, এই-

ভবিষ্যামীতি ধিয়া মিথ্যাপ্রলাপো মিথ্যাভাষণং দম্বপূৰ্ণকং মিথ্যাভাষণ-
মিত্যর্থঃ । প্রাণবিন্দুচিত্তানাং জয়াভাবে জ্ঞানশ্রাবাৎ সংশ্রুতিহুঁক্ষারী ।
তদ্বক্তৃমমৃতসিদ্ধৌ । চলতোষ যদা বায়ুস্তদাবিন্দুশলঃ স্তুতঃ । বিন্দুশলতি
যন্তাজে চিত্তং তত্শিব চঞ্চলং । চলে বিন্দৌ চলে চিত্তে চলে বায়ৌ চ
সৰ্বদা । জায়তে ত্রিয়তে লোকঃ সত্যং সত্যমিদং বচ ইতি । যোগ-
বীজেহপ্যুক্তং । চিত্তং প্রনষ্টং যদি ভাগতে বৈ তত্র প্রতীতো মরুতোহপি
নাশঃ । ন বা যদি শ্রান্ন তু তস্মৈ শাস্ত্রং নায়প্রতীতির্ন গুরুন মোক্ষ ইতি ।
এতেন প্রাণবিন্দুমনসাং জয়ে তু জ্ঞানদ্বারা যোগিনো মুক্তিঃ শ্রাদেবেতি
স্মৃতিতঃ । তদ্বক্তৃমমৃতসিদ্ধৌ । যামবস্থাং ব্রজেদ্বায়ুর্বিন্দুস্তামধিগচ্ছতি ।
যথাহি সাধ্যতে বায়ুস্তথা বিন্দুপ্রসাধনং মুচ্ছিতো হরতি ব্যাধিং বৃদ্ধঃ
খেচরতাং নয়েৎ । সৰ্বসিক্কিকরো লীনো নিশ্চলো মুক্তিদায়কঃ । যথা-
বস্থা ভবেদ্বিন্দোশ্চিত্তাবস্থা তথা তথা ।

নমু । যোগাস্ত্রয়ো ময়া প্রোক্তা নৃণাং শ্রেয়োবিধিঃসয়া । জ্ঞানং

রূপ জ্ঞান হয়, তখন প্রাণবায়ুও প্রণষ্ট হইয়াছে, এই প্রকার প্রতীতি
হইয়া থাকে । যদি প্রাণ ও চিত্ত বিনষ্ট না হয়, তবে তাহার কোন শাস্ত্র
নাষ্ট, অর্থাৎ শাস্ত্রানুসারে কর্ম করিলেও কোন ফল পায় না, তাহার
আত্মজ্ঞান জন্মে না, গুরুর উপদেশে কোন ফল হয় না, কিম্বা তাহার
ভাগ্যে মোক্ষ লাভ ঘটে না । ইহাতে জানা যাইতেছে যে, প্রাণ, বীৰ্য্য
ও চিত্ত পরাজিত হইলেই যোগিগণ জ্ঞান দ্বারা মুক্তি লাভ করিতে
পারে । অনুরূপসিদ্ধিতে উক্ত আছে যে, প্রাণ যে অবস্থা পায়, বিন্দুও
সেই অবস্থা পাঠিয়া থাকে, অর্থাৎ প্রাণ চঞ্চল হইলে বীৰ্য্যও চঞ্চল হয়
এবং প্রাণ স্থির হইলে বীৰ্য্যও স্থির হইয়া থাকে । আর যে উপায়ে
প্রাণ সাধ্য হয়, সেই উপায়েই বিন্দুসাধন হইতে পারে । প্রাণ মুচ্ছিত
হইলে যোগ প্রদান করে, বৃদ্ধ হইলে সাধকের আকাশগতি হয়, লীন
হইলে সাধককে সৰ্বসিক্কি প্রদান করিয়া থাকে এবং নিশ্চল হইলে সাধক
মুক্তিভাজন হয় । আর বিন্দুর যে যে রূপ অবস্থা হয়, চিত্তেরও সেই
সেই রূপ অবস্থা ঘটিয়া থাকে ।

কর্ম চ ভক্তিঃ নোপায়োহন্তোহস্তি কুত্রচিদতি ভগবদুক্তান্নয়ো মোক্ষো-
পায়ত্বেনোক্ত ইতিচেন তেষাং যোগাদ্বেষস্তর্ভাবাৎ । তথাহি । আত্মা বা
অরে দ্রষ্টব্যঃ শ্রোতব্যো নিদিধ্যাসিতব্য ইতি শ্রুত্যা পরমপুরুষার্থসাধনান্ন-
সাক্ষাৎকারহেতুতয়া শ্রবণমনননিদিধ্যাসনান্নাত্মানি তত্র শ্রবণমননে
নিয়মাস্তর্গতে স্বাধ্যায়েহস্তর্ভবতঃ । স্বাধ্যায়ঃ মোক্ষশাস্ত্রাণামধ্যয়নং ।
স চ তাৎপর্যার্থনিশ্চয়পর্যবসায়ো গ্রাহঃ । তাৎপর্যার্থনির্ণয়ঃ শ্রবণ-
মননাভ্যাং ভবতীতি শ্রবণমননয়োঃ স্বাধ্যায়েহস্তর্ভাবঃ । নিয়মবিবরণে
যাজ্ঞবল্ক্যেন । সিদ্ধান্তশ্রবণং প্রোক্তং বেদান্তশ্রবণং বৃদ্ধিরিতি স্পষ্টমেব
শ্রবণশ্চ নিয়মাস্তর্গতিরুক্তা । অধীতবেদং সূত্রং বা পুরাণং সেতিহাসকং ।
পদেষধ্যয়নং যঃ সদাভ্যাসো জপঃ স্মৃত ইতি যুক্তিভিরনবরতমলুচিস্তন-
লক্ষণশ্চ সদাভ্যাসরূপশ্চ মননশ্চাপি নিয়মাস্তর্গতিরুক্তা । বিজাতীয়-
প্রত্যয়নিরোধপূর্বকসজাতীয়প্রত্যয়প্রবাহরূপশ্চ নিদিধ্যাসনশ্চ উক্তলক্ষণে
ধ্যানেহস্তর্ভাবঃ । তস্তাপিতৎপরিপাকরূপসমাধিনান্নসাক্ষাৎকারদ্বারা

ভগবান বলিয়াছেন যে, আমি লোকের মঙ্গলসাধনে সমুৎসুক হইয়া
জ্ঞান, কর্ম ও ভক্তি, এই ত্রিবিধ যোগ বলিয়াছি, উক্ত ত্রিবিধ যোগ
ব্যতিরেকে মনুষ্যের পরিব্রাণের অত্ৰ কোন উপায় নাই । এই ভগবদুক্ত
ত্রিবিধ মোক্ষসাধনোপায় বিদ্যমান থাকিতে কিরূপে কেবল যোগই
মোক্ষলাভের উপায় হইতে পারে ? এই আশঙ্কা করা যায় না, কারণ
জ্ঞান, কর্ম ও ভক্তি ইহারা যোগাদ্বেষ অন্তর্গত । বাস্তবিক “আত্মদর্শন
করিবে, আত্মশ্রবণ করিবে, আত্মমনন করিবে এবং আত্মনিদিধ্যাসন
করিবে” এই শ্রুতি বাক্যে শ্রবণ, মনন ও নিদিধ্যাসনই পরম পুরুষার্থ-
সাধন, আত্মসাক্ষাৎকারের হেতু বলিয়া উক্ত হইয়াছে । উক্ত শ্রবণাদির
মধ্যে শ্রবণ ও মনন ইহারা নিয়মের অন্তর্গত ও স্বাধ্যায়ের অন্তর্ভুক্ত
এবং মোক্ষ প্রয়োজক শাস্ত্রের অধ্যয়নই স্বাধ্যায় । যাবৎ অধ্যয়নে
তাৎপর্যার্থের নিশ্চয় না হয়, তাবৎই অধ্যয়ন করিবে, পরন্তু শ্রবণ ও মনন
দ্বারাই তাৎপর্যার্থ নিশ্চয় হইয়া থাকে । এই নিমিত্তই শ্রবণ ও মনন
ইহারা স্বাধ্যায়ের অন্তর্ভূত । নিয়মবিবরণে যাজ্ঞবল্ক্য বলিয়াছেন যে,

মোক্ষহেতুঈশ্বরার্পণবুদ্ধ্যা নিষ্কামকর্মানুষ্ঠানলক্ষণস্ত কৰ্মযোগস্ত তপঃ-
 স্বাধ্যায়ৈশ্বরপ্রণিধানানি ক্রিয়াযোগ ইতি পতঞ্জলিপ্ৰোক্তে নিয়মাস্তর্গতে
 ক্রিয়াযোগেহস্তর্ভাবঃ । তত্র তপ উক্তমীশ্বরগীতায়াং । উপবাসপর্য-
 কাদিকুচ্ছ্রচাক্রায়ণাদিভিঃ । শরীরশোষণং গ্রাহস্তাপসাস্তপ উত্তমমিতি ।
 স্বাধ্যায়োহপি তত্রোক্তঃ । বেদান্তশতরুদ্রীয়প্রণবাদিজপং বৃধাঃ । সত্ব-
 শুদ্ধিকরং পুংসাং স্বাধ্যায়ং পরিচক্ষত ইতি । ঈশ্বরপ্রণিধানং চ তত্রোক্তং ।
 স্ততিশ্রবণপূজাভির্কাণ্ডীনঃ কায়কর্মাভিঃ । সুনিশ্চলা ভবেত্তজিতিরেতদীশ্বর-
 পূজনমিতি । ক্রিয়াযোগঃ চ পরম্পরয়া সমাধিনা অসাক্ষাৎকারদ্বারৈব মোক্ষ-
 হেতুরিতি সমাধিভাবনার্থঃ । ক্লেশতনুকরণার্থে চ ত্যক্তরহজ্রেণ স্পষ্টীকৃতং
 পতঞ্জলিনা । ভজতে সেব্যতে ভগবদাকারমন্তঃকরণং ক্রিয়তেহনয়েতি
 ভক্তিরিতি করণব্যাপ্তত্যা শ্রবণং কীর্তনং বিষ্ণোঃ শ্রবণং পাদসেবনং ।

পণ্ডিতগণ সিদ্ধান্তশ্রবণ ও বেদান্তশ্রবণ করিবে ; সুতরাং স্পষ্টই প্রতীয়-
 মান হইতেছে যে, শ্রবণই নিয়মের অন্তর্গত বলিয়া উক্ত হইয়াছে ।
 আর বেদ, হ্রদ্র, পুরাণ ও ইতিহাস ইহাদিগের অধ্যয়ন ও সর্লদা অভ্যা-
 সই জপ এবং যুক্তি দ্বারা অনবরত অনুচিন্তন রূপ সদাভ্যাসাত্মক মনন ও
 নিয়মের অন্তর্গত বলিয়া উক্ত হইয়াছে । আর বিজাতীয় জ্ঞানের
 নিরোধ পূর্কক সজাতীয় জ্ঞানপ্রবাহরূপ নিদিধাসনও তত্ত্বজ্ঞানের পরি-
 গামস্বরূপ সমাধি দ্বারা যে আধ্যাত্মিকার হয়, তদ্বারা মোক্ষহেতু
 হইতেছে এবং ঈশ্বরার্পণ বুদ্ধিদ্বারা নিষ্কাম কর্মানুষ্ঠানলক্ষণ কৰ্মযোগও
 “তপস্ত্যা, স্বাধ্যায়, ঈশ্বর শ্রবণ এই সকলই ক্রিয়া যোগ” এই পতঞ্জলি-
 প্রোক্ত নিয়মাস্তর্গত ক্রিয়াযোগের অন্তর্ভুক্ত । ঈশ্বর গীতাতে তপো
 লক্ষণে উক্ত আছে যে, উপবাস, পরাক্রমত ও কুচ্ছ্রচাক্রায়ণাদি দ্বারা যে
 শরীরশোষণ, তাহাকে তপস্বীরা উত্তম তপস্তা বলিয়া থাকেন । আর ঈশ্বর
 গীতাতে স্বাধ্যায়লক্ষণে উক্ত আছে যে, বেদান্তমতে শতরুদ্রীয় মন্ত্র ও
 প্রণবাদীর যে জপ, তাহাই পুরুষের মন্ত্রশুদ্ধিকর এবং ইহাই স্বাধ্যায়
 বলিয়া কথিত হয় । ঐ ঈশ্বর গীতাতে ঈশ্বর প্রণিধানলক্ষণে কথিত
 আছে যে, স্ততি, শ্রবণ ও পূজা প্রভৃতি বাক্য, মন ও কায় কৃত কৰ্ম

অর্চনং বন্দনং দাশুং সখ্যামান্ননিবেদনমিতি । নবধোক্তা সাধনভক্তি-
রভিধীয়তে । তস্মাৎ ঈশ্বরপ্রণিধানরূপে নিয়মেহন্তর্ভাবঃ । তস্মাৎচ সমাধি-
হেতুত্বং চোক্তং পতঞ্জলিনা । ঈশ্বরপ্রণিধানাৎসেতি । ঈশ্বরবিষয়কাৎ প্রণি-
ধানাভক্তিবিশেষাৎ সমাধিলাভঃ সমাধিফলং ভবতীতি সূত্রার্থঃ । ভজন-
মন্তঃকরণশ্চ ভগবদাকারতারূপং ভক্তিরিতি ভাবব্যুৎপত্ত্যা ফলভূতা ভক্তি-
রভিধীয়তে । সৈব প্রেমভক্তিরিহাচ্যতে । তল্লক্ষণমুক্তং নারায়ণতীর্থৈঃ ।
“প্রেমভক্তিযোগস্ত ঈশ্বরচরণারবিন্দবিষয়কৈকান্তিকাত্যস্তিকপ্রেমপ্রবাহো-
হবিচ্ছিন্ন ইতি । মধুসূদনসরস্বতীভিস্ত । দ্রবীভাবপূর্ব্বিকা মনসো ভগ-
বদাকারতারূপা সবিকল্পকবৃত্তিভক্তিরিতি । তস্মাস্ত্বে শ্রদ্ধাভক্তিধ্যানযোগা-
দবেহীতি শ্রুতেঃ । ভক্ত্যা মামভিজানাতীতি স্মৃতেঃচ । আত্মসাক্ষাৎকার-
দ্বারা মোক্ষহেতুত্বং । ভক্তাস্ত্বে স্মৃতাশ্চৈব পুরুষার্থত্বাদ্ভ্যুৎখাস্তিগ্ননিরতি-

দ্বারা ঈশ্বরে নিঃশালা ভক্তি হয়, ইহাই ঈশ্বর পূজন । ক্রিয়াযোগ দ্বারা
সমাধি হয় এবং সেই সমাধি দ্বারা মোক্ষ হইয়া থাকে । সুতরাং পর-
স্পরা রূপেই ক্রিয়াযোগ মোক্ষহেতু হইতেছে, উহা সমাধির প্রতি মূখ্য
কারণ ঘটে । এই বিষয় পতঞ্জলি “ক্লেশতনুকরণার্থঃ” এই উত্তর সূত্রে
স্পষ্ট করিয়াছেন । যাহা দ্বারা অন্তঃকরণ ঈশ্বরাকারে পরিণত হয়, তাহা-
রই নাম ভক্তি । এইরূপ ভক্তি শব্দের ব্যুৎপত্তি দ্বারা বিষ্ণুর শ্রবণ,
কীর্তন, স্মরণ, পাদসেবন, অর্চন, নমস্কার, দাশু, সখ্য ও আত্মনিবেদন,
এই নববিধ সাধনভক্তি বলিয়া কথিত হয় । এই ভক্তিও ঈশ্বর প্রণি-
ধানের অন্তর্গত । মহামুনি পতঞ্জলি “ঈশ্বর প্রণিধানাৎসেতি” এই সূত্রে
ভক্তিকে সমাধি হেতু বলিয়া নিরূপণ করিয়াছেন, অর্থাৎ ঈশ্বরবিষয়ক
আত্মপ্রণিধানরূপ ভক্তিবিশেষে সমাধিলাভ, অর্থাৎ সমাধির ফল হইয়া
থাকে । “অন্তঃকরণের ঈশ্বরাকারে ভজনই ভক্তি” এইরূপ ব্যুৎপত্তি
দ্বারা ফলভূতা ভক্তি কথিত হয়, ইহাকেই প্রেমভক্তি বলিয়া থাকে ।
নারায়ণতীর্থ এই প্রেমভক্তির লক্ষণে বলিয়াছেন যে, ঈশ্বরের চরণার-
বিন্দে আত্মস্তিক অবিচ্ছিন্ন প্রেমপ্রবাহই প্রেমভক্তি । মধুসূদন সরস্বতী
প্রভৃতির মনের দ্রবীভাব পূর্ব্বক ভগবদাকারতারূপ সবিকল্পক বৃত্তিকেই

যাবক্ষ্যানে সহজসদৃশং জায়তে নৈব তত্বঃ

তাবজ্জ্ঞানং বদতি তদিদং সন্তু মিথ্যাশ্রমাপঃ ॥ ১৪ ॥

ইতি শ্রীসহজানন্দসন্তানচিস্তামণিস্বাত্মারামঘোষীন্দ্রবির-
চিতায়াং হঠপ্রদীপিকায়াং সমাধিলক্ষণং

নাম চতুর্থোপদেশঃ ॥ ৪ ॥

ইতি হঠযোগপ্রদীপিকা সমাপ্তা ॥

শয়সুখধারারূপা প্রেমভক্তিবৈব পুরুষার্থ ইত্যাহঃ । তত্ত্বাস্ত সম্প্রজাত-
সমাধাবস্তুভাবঃ । এবং চ অষ্টাঙ্গযোগাতিরিক্তং কিমপি পরমপুরুষার্থ-
সাধনং নাস্তীতি সিদ্ধং ॥ ১১৪ ॥

আহমেব বিদুষাং হিতং বতো ভাষণং সময়দর্শ্যসংকুলং । বক্ষ্য গচ্ছতি
পরো ন লেহিতং হৃদ ইত্যভিহিতং শিশোর্যথা ॥ ১ ॥

সদর্থদ্যোতনকবী তমন্তোমবিনাশিনী । ব্রহ্মানন্দেন জ্যোৎস্নায়ঃ
শিবাঙ্ঘ্রিযুগলেহর্পিতা ॥ ২ ॥

ইতি শ্রীহঠপ্রদীপিকাব্যাখ্যায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতয়াং জ্যোৎস্নাভিধায়াং
সমাধিলক্ষণং নাম চতুর্থোপদেশঃ ॥ ৪ ॥

ইতি হঠযোগপ্রদীপিকা টীকা সমাপ্তা ॥

ভক্তি বলিয়া নির্দেশ করিয়াছেন । “প্রজ্ঞা, ভক্তি ও ধ্যান যোগে ঈশ্বরকে
জানিতে হয়” এই শ্রুতি প্রমাণ এবং “ভক্তি দ্বারা আমাকে জানিতে
পারে” এই শ্রুতি প্রমাণে আত্মসাক্ষাৎকার দ্বারাই ভক্তির মোক্ষ হেতু
জানা যায় । উক্তেরা স্তূতের পুরুষার্থতা হেতু হৃৎসম্পর্কভিন্ন নিরতিশয়
সুখধারারূপ প্রেমভক্তিকেই পুরুষার্থ বলিয়া থাকেন । এই ভক্তিও
সংপ্রজাত সমাধির অন্তর্গত । ইহাতে প্রতীয়মান হইতেছে যে, অষ্টাঙ্গ
যোগের অতিরিক্ত পরমপুরুষার্থসাধন আর কিছুই নাই । কেবল অষ্টাঙ্গ
যোগ দ্বারাই পরম পুরুষার্থ সিদ্ধি হইয়া থাকে ॥ ১১৪ ॥

ইতি হঠযোগ প্রদীপিকা সমাপ্তা ।

